



10 月献立表

中野区立中野中学校

日	曜日	献立名		食品名		からだの調子を整える	I材料 kcal	たんぱく質 %	脂質 %
		主食	副食	血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの				
1	木	ビビンバ	きゅうりと大根のピリ辛 わかめスープ	豚肉 味噌 卵 牛乳 だし 削り節 豆腐 わかめ	米 大麦 油 砂糖 ごま ごま油	生姜 にんにく ぜんまい もやし 人参 ほうれん草 大根 きゅうり ねぎ	765	###	###
2	金	ご飯	肉豆腐 野菜のおかか和え かぼちゃのから揚げ	牛乳 ふたもも 木綿豆腐 かつお節	米 植物油 しらたき 砂糖 でん粉	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ぶなしめじ はくさい こまつな キャベツ もやし 西洋かぼちゃ	795	###	###
5	月	ピザトースト	ボトフ 豆と野菜のマリネ りんご	ハム ピザ用チーズ 牛乳 ベーコン ふたもも 揚げ ボール 黄だいず	食パン ソフトタイプマーガ リン 植物油 じゃがいも 砂糖	にんにく たまねぎ マッ シュルーム トマト加工品 青ピーマン にんじん キャ ベツ かぶ かぶ葉 えだまめ ごぼう きゅうり 赤 ピーマン 黄ピーマン りん ご	796	###	###
6	火	里芋ご飯	鮭のちゃんちゃん焼き ひじきの炒め煮 豆腐と青菜のスープ	若鶏もも 牛乳 しらす 淡 色辛みそ 赤色辛みそ 油揚 げ ひじき だし削り節 焼き干 木綿豆腐 煮しか まぼこ	米 さといも 有塩バター 砂糖 植物油	だいこん だいこん葉 たま ねぎ にんじん キャベツ ぶなしめじ しょうが にん じん 冷凍いんげん 根菜 ねぎ こまつな	779	###	###
7	水	ご飯	豚肉の生姜炒め さつま芋の和え物 すまし汁	牛乳 ふたもも だし削り節 木綿豆腐	米 砂糖 植物油 さつま いも ごま ごま油	たまねぎ しょうが にん じん きゅうり えのきだけ だいこん こまつな 根菜 ねぎ にんじん	789	###	###
8	木	オムライス	カラフルサラダ じゃが芋とベーコンスープ 花みかん	若鶏もも 鶏卵 普通牛乳 牛乳 ベーコン	米 有塩バター 砂糖 植物 油 じゃがいも	トマト缶詰 たまねぎ ぶ なしめじ グリンピース ブ ロックリー きゅうり 赤 ピーマン 黄ピーマン にん じん キャベツ セロリー こまつな みかん	793	###	###
9	金	押し麦ご飯	豆あじの唐揚げ 炒り鶏 味噌汁	牛乳 豆あじ 若鶏もも だ し削り節 だし煮干 赤色辛 みそ 淡色辛みそ	米 おおむぎ でん粉 植物 油 板こんにやく じゃがい も 砂糖	しょうが ごぼう れんこん 乾しいたけ だけのこ にん じん さやえんどう だいこ ん たまねぎ こまつな	799	###	###
12	月	ご飯	生揚げの中華煮 春雨サラダ ミニトマト	牛乳 生揚げ ふたかた し ばえび ハム	米 砂糖 ごま油 でん粉 普通はるさめ	にんにく とうがらし しょうが だ けのこ にんじん 乾しいたけ キャベツ 根菜ねぎ 冷凍さやえんどう 大豆も やし きゅうり ミニトマト	871	###	###
13	火	チキンカレー	シーフード入り茹で野菜 オレンジゼリー	若鶏もも 牛乳 こういか しばえび アガー	米 おおむぎ 植物油 じゃ がいも 有塩バター 薄力粉 砂糖	にんにく しょうが たまね ぎ にんじん りんご トマ ト缶詰 グリンピース キャ ベツ きゅうり うんしゅう みかん果実飲料	890	###	###
14	水	醤油ラーメン	肉蒸しパン じゃこ入り大根サラダ	焼き豚 なると うすら卵 牛乳 鶏卵 普通牛乳 ふた ひき肉 ちりめんじゃこ わ かめ	蒸し中華めん 植物油 ごま 油 薄力粉 砂糖 でん粉	しょうが にんにく たまね ぎ にんじん スイートコー ン缶詰 チンゲンサイ 乾し いたけ だけのこ だいこん きゅうり	869	###	###
15	木	ご飯	鯖の味噌煮 連根サラダ すまし汁	牛乳 まさば 赤色辛みそ 豆みそ だし削り節 木綿豆 腐	米 砂糖 植物油	しょうが 根菜ねぎ れんこ ん きゅうり キャベツ こ ぼう えのきだけ だいこん こまつな にんじん	804	###	###
16	金	しめじご飯	里芋コロッケ じゃこ入り茹で野菜 味噌汁	油揚げ だし昆布 牛乳 普 通牛乳 ふたひき肉 鶏卵 ちりめんじゃこ わかめ だ し煮干 木綿豆腐 赤色辛 みそ 淡色辛みそ	米 じゃがいも 乾燥マッ シュポテト 有塩バター 薄 力粉 パン粉(生) パン粉 (乾燥) 揚げ油 さといも 植物油 砂糖	ぶなしめじ たまねぎ にん じん もやし にんじん こ まつな だいこん 根菜 ねぎ	895	###	###
19	月	ご飯	鶏の照り焼き セサミピーズ きのこ入りけんちん汁	牛乳 若鶏もも ひよこまめ いんげんまめ だし削り節 油揚げ 木綿豆腐	米 砂糖 白 すりごま 白 ごま ごま油 板こんにやく さといも	きゅうり にんじん えだま め ごぼう にんじん だい こん ながめこ ぶなしめじ 根菜ねぎ	795	###	###
20	火	黒砂糖 コッペパン	ジャーマンオムレツ スティック野菜 ヌードルスープ	牛乳 ソーセージ 鶏卵 普 通牛乳 クリーム 若鶏もも	黒砂糖コッペパン 植物油 有塩バター じゃがいも ヌードル	たまねぎ パセリ だいこん きゅうり にんじん にん にん キャベツ しょうが	759	###	###
21	水	ご飯	家常豆腐 野菜ナムル 磯ボテ	牛乳 ふたかた 生揚げ 赤 色辛みそ 淡色辛みそ あお のり	米 ごま油 砂糖 植物油 白ごま じゃがいも	根菜ねぎ しょうが にん じん 乾しいたけ たまね ぎ だけのこ キャベツ グリ ンピース もやし きゅうり にんにく	855	###	###
22	木	キムチ 卵とじうどん	焼きおにぎり 水菜とツナの和え物 柿	若鶏もも 鶏卵 牛乳 まぐ ろ缶詰	うどん でん粉 米 植物油 砂糖	にんじん だいこん 根菜 ねぎ はくさい こまつな きょうな きゅうり かき	774	###	###
23	金	ご飯	魚のもみじ焼き だれ汁 五目豆 にら玉味噌汁	牛乳 ホキ ナチュラルチー ズ 黄だいず 刻み昆布 だ し削り節 絹ごし豆腐 だし 煮干 鶏卵 淡色辛みそ 赤 色辛みそ	米 マヨネーズ 板こんにやく 砂糖	にんじん 乾しいたけ れん こん たまねぎ えのきだ けにら	822	###	###
26	月	きびご飯	しゅうまい 小魚入り茹で野菜 チンゲンサイと卵のスープ	牛乳 ふたひき肉 ちりめん じゃこ わかめ 木綿豆腐 鶏卵	きび 米 しゅうまいの皮 でん粉 植物油 砂糖	しょうが 乾しいたけ だ けのこ たまねぎ はくさい きゅうり にんじん チン ゲンサイ セロリー	811	###	###
27	火	ご飯	いわしの蒲焼風 茹で野菜 さつま汁	牛乳 いわし開き 若鶏もも だし削り節 木綿豆腐 赤色 辛みそ	米 でん粉 薄力粉 揚げ油 砂糖 板こんにやく さつま いも	こまつな スイートコーン 缶詰 ごぼう だいこん にん じん 根菜ねぎ	875	###	###
28	水	フレンチ トースト	森の茸のクリームシチュ ー コンソメ 梨	鶏卵 普通牛乳 牛乳 若鶏 もも クリーム	食パン 砂糖 有塩バター 植物油 さつまいも 薄力粉	たまねぎ にんじん 生しい たけ ぶなしめじ マッシュ ルーム パセリ スイート コーン缶詰 キャベツ きゅ うり 日本なし	795	###	###
29	木	栗ご飯	鯖の照り焼き いんげん入りごま和え 豆腐団子汁	牛乳 まさば 絹ごし豆腐 だし昆布 だし削り節 若鶏 もも 油揚げ	むき栗 米 もち米 砂糖 すりごま 白ごま 白玉粉	さやいんげん にんじん も やし だいこん 根菜ねぎ こまつな	855	###	###
30	金	上海焼きそば	大学芋 豆もやしのナムル	こういか しばえび ふたか た 牛乳	植物油 蒸し中華めん さつ まいも 砂糖 水あめ 黒こ ま ごま油 白ごま	しょうが たまねぎ にん じん だけのこ 乾しいたけ キャベツ 青ピーマン 干し ぜんまい 大豆もやし ほう れんそう	841	###	###

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウ ム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	Va μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	822	15.7	27.3	396	129	3.2	3.7	294	0.48	0.63	45	3.4	6
1食当たり基準量	830	13~20	20~30	450	120	4	3	300	0.5	0.6	30	2.5	6.5