



10月献立表

中野区立中野中学校

| 日 | 曜日 | 献立名 | | | 食品名 | | | 1食分 kcal | たんぱく質 % | 脂質 % |
|--------|----|--------------------|----|--|---|---|---|----------|---------|------|
| | | 主食 | 牛乳 | 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 | からだの調子を整えるもの | | | |
| 4 | 月 | チキンカレー | | シーフード入り茹で野菜 りんご | 鶏肉 牛乳 いか 海苔 | 米 大豆 油 ジャがいも バター 小麦粉 砂糖 | にんにく 生姜 玉ねぎ 人 参 りんご トマト 塩 リンピース キャベツ きゅう り | 857 | 13.6 | 24.9 |
| 5 | 火 | ご飯 | | 生揚げの肉詰め煮 茹で野菜 味噌汁 | 牛乳 生揚げ 豚挽き肉 だし削り節 だし煮干 わ かめ 味噌 | 米 片栗粉 砂糖 油 ご ま油 | きくらげ ねぎ 生姜 グリ ンピース もやし 人参 きゅうり コーン 塩 大根 小松菜 | 787 | 15.0 | 28.0 |
| 6 | 水 | 田舎うどん | | 和風ツナサラダ 焼きおにぎり | だし削り節 鶏肉 油揚げ 竹輪 牛乳 まぐろ (油 漬) 味噌 | うどん 油 砂糖 米 ご ま | 人参 ごぼう 椎茸 ねぎ 小松菜 キャベツ きゅう り りんご 玉ねぎ | 766 | 13.7 | 21.5 |
| 7 | 木 | ゆかりご飯 | | お好み焼き風卵焼き 野菜のごま醤油かけ 里芋入り味噌汁 | 牛乳 卵 桜海老 いか かつお節 青のり だし削 り節 豚肉 味噌 | 米 大豆 油 ごま 里芋 | ゆかり 人参 キャベツ もやし 小松菜 ごぼう しめじ ねぎ | 749 | 17.0 | 24.4 |
| カミカミ献立 | | | | | | | | | | |
| 8 | 金 | 押し麦ご飯 | | いかの変わりソースかけ 切干し大根と青菜の和え物 実だくさん汁 ミニトマト | 牛乳 いか 鶏肉 だし削 り節 豆腐 | 米 大豆 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 ごま ジャがい も | 玉ねぎ 切り干し大根 人 参 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ ミニトマト | 760 | 15.2 | 23.3 |
| 11 | 月 | 食パンと 手作りのりんごジャム | | 秋野菜のシチュー イタリアンサラダ | 牛乳 鶏肉 生クリーム | 食パン 砂糖 油 さつま いも バター 小麦粉 | りんご レモン 玉ねぎ 人 参 フロックロー かぶ しめじ キャベツ きゅう り ビーマン | 752 | 13.1 | 31.1 |
| 12 | 火 | ご飯 | | ムロアジのコロッケ 煮びたし 味噌汁 | 牛乳 あじ 卵 油揚げ だし削り節 わかめ 豆腐 味噌 | 米 ジャがいも バター マッシュポテト 小麦粉 パン粉 油 砂糖 | 玉ねぎ 人参 小松菜 も やし 大根 | 849 | 13.1 | 24.1 |
| 13 | 水 | じゃこ入り チャーハン | | しゅうまい もやしのナムル ウースタン | ちりめんじゃこ なたと 牛乳 豚挽き肉 鶏肉 豆 腐 | 米 大豆 油 しゅうまい の皮 片栗粉 砂糖 ごま 油 ごま | ねぎ 生姜 椎茸 筍 玉 ねぎ 人参 もやし きゅ うり チンゲンサイ | 805 | 17.5 | 25.2 |
| 14 | 木 | ご飯 | | 小魚のガーリック揚げ 野菜の五目炒め みそけんちん汁 | 牛乳 わかさぎ 鶏肉 だ し削り節 油揚げ 豆腐 味噌 | 米 小麦粉 片栗粉 油 はるさめ 砂糖 ごま油 ジャがいも | 生姜 にんにく 椎茸 人 参 キャベツ ビーマン ごぼう 大根 ねぎ | 786 | 14.5 | 25.8 |
| 15 | 金 | 炒めそばの 五目あんかけ | | 水菜とツナの和え物 ふかし芋 | 豚肉 いか 海苔 牛乳 まぐろ (油漬) | 中華めん 油 砂糖 片栗 粉 ごま油 さつまいも | 生姜 にんにく 人参 椎 茸 玉ねぎ 白菜 チンゲ ンサイ もやし 水菜 きゅ うり | 791 | 15.6 | 25.9 |
| 十三夜献立 | | | | | | | | | | |
| 18 | 月 | 栗ご飯 | | 魚のカレー風味焼き チンゲンサイの生姜醤油かけ 味噌汁 みだらし団子 | 牛乳 さば だし煮干 わ かめ 味噌 | むぎ粟 米 もち米 小麦 粉 ジャがいも 白玉粉 上新粉 砂糖 片栗粉 | チンゲンサイ 人参 生姜 玉ねぎ さやえんどう | 874 | 15.1 | 22.3 |
| 19 | 火 | 黄な粉揚げパン | | ポトフ ツナ入りゆで野菜 花みかん | きな粉 牛乳 ベーコン 豚肉 揚げボール まぐろ (油漬) | コッペパン 油 砂糖 ジャがいも | 人参 玉ねぎ キャベツ かぶ かぶ(葉) きゅう り レモン みかん | 852 | 16.0 | 33.9 |
| 20 | 水 | ご飯 | | 豚肉の香味焼き かぼちゃの詰め煮 白菜のお浸し 味噌汁 | 牛乳 豚肉 かつお節 だ し煮干 豆腐 味噌 | 米 砂糖 ごま油 ジャが いも | ねぎ 生姜 かぼちゃ 白 菜 人参 えのきたけ | 772 | 17.5 | 22.0 |
| 21 | 木 | ご飯 | | 焼き豆腐の中華煮 もやしのおかかかけ いわちく炒め | 牛乳 豚肉 海老 うすら 卵 焼き豆腐 削り節 竹 輪 田作り | 米 油 片栗粉 ごま油 ごま | にんにく 生姜 人参 筍 椎茸 玉ねぎ キャベツ もやし 小松菜 | 834 | 18.8 | 26.7 |
| 22 | 金 | キャロットライス | | スペイン風オムレツ カラフルサラダ コーンポタージュ | 牛乳 ベーコン 卵 | 米 大豆 バター 油 ジャがいも 砂糖 小麦粉 | 人参 にんにく 玉ねぎ ト マト ビーマン フロッ ロー きゅうり クリム コーン 塩 コーン 塩 パセリ | 857 | 13.3 | 29.2 |
| 26 | 火 | たらこスパゲッティ | | ビーンズサラダ フォカッチャ | たらこ いか のり 牛乳 ひよこまめ | スパゲッティ バター 油 砂糖 小麦粉 | 玉ねぎ マッシュルーム ビーマン キャベツ きゅ うり 人参 枝豆 | 806 | 17.0 | 24.1 |
| 27 | 水 | ご飯 | | すき焼き風煮物 じゃこ入り茹で野菜 柿 | 牛乳 豚肉 焼き豆腐 う すら卵 ちりめんじゃこ | 米 油 糸こんにゃく 砂 糖 心 | 玉ねぎ 白菜 ねぎ キャ ベツ 人参 小松菜 柿 | 816 | 16.7 | 26.1 |
| 28 | 木 | ガーリックトースト | | チリコンカン 野菜いろいろピクルス コーンポテト | 牛乳 豚挽き肉 いんげん まめ | 食パン マーガリン 油 小麦粉 砂糖 ジャがいも バター | にんにく パセリ 玉ねぎ 人参 トマト 塩 ビー マン きゅうり セロ リー 大根 とうがらし コーン | 779 | 15.6 | 32.9 |
| 29 | 金 | ご飯 | | 鶏肉の柳川風 野菜のごま醤油和え 味噌汁 ミニトマト | 牛乳 鶏肉 蒸しかまぼ こ だし煮干 わかめ 味 噌 | 米 砂糖 ごま | ごぼう しめじ ねぎ み つば 人参 もやし 白菜 大根 えのきたけ ミニト マト | 766 | 16.6 | 24.0 |

材料の都合等により、献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

| | 1食分 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 | 805 | 15.7 | 25.8 | 396 | 124 | 3.2 | 3.9 | 258 | 0.48 | 0.61 | 47 | 3.3 | 6.1 |
| 1食当たり基準量 | 830 | 13~20 | 20~30 | 450 | 120 | 4.5 | 3 | 300 | 0.5 | 0.6 | 35 | 2.5 | 7 |