



10月献立表

中野区立中野中学校

日	曜日	献立名	食品名			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	
			主食	牛乳	副食				血や肉、骨や歯になるもの
3	月	麦ごはん	いわしのメンチカツ もやしと小松菜の梅じょうゆ 沢煮椀	まいわし 豚ひき肉 豚肉 豆腐 牛乳	米 麦 小麦粉 パン粉 砂糖 片栗粉 脂	人参 小松菜 生姜 玉ねぎ もやし ねり梅 ごぼう えのきたけ 大根 長ねぎ	747	33.2	26.8
4	火	深川めし	目鯛と明日葉の洋風卵焼き さつま芋のレモン煮 野菜のみそ汁	油揚げ あさり 目鯛すり身 卵 豆腐 みそ 牛乳 粉チーズ 生クリーム	米 麦 砂糖 じゃがいも さつまいも 油 オリブ油	人参 明日葉 パプリカ かぼちゃ 生姜 ごぼう 玉ねぎ なす 大根 長ねぎ レモン汁	786	32.9	25.2
5	水	パエリア パレンシア	コシード・マドレリーニョ ドーナツ	鶏肉 豚肉 ウィンナー ひよこ豆 卵 牛乳	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖 油 オリブ油 バター	人参 小松菜 ホールトマト ビーマン 赤ビーマン にんにく 玉ねぎ エリンギ セロリ キャベツ	747	26.3	23.5
6	木	エッグ ピザトースト	コーン入粉吹芋 田舎風スープ ぶどう (予定)	卵 鶏肉 高野豆腐 牛乳 ピザチーズ	食パン じゃがいも 春雨 油 マヨネーズ (卵無し)	人参 にんにく 生姜 玉ねぎ エリンギ ホールコーン キャベツ ぶどう	747	34.6	31.6
7	金	きのこごはん	鯖の香味焼き おかかおひたし 呉汁 月見団子	油揚げ 鯖 かつお節 鶏肉 豆腐 大豆 みそ きな粉 牛乳	米 麦 砂糖 片栗粉 白玉粉 油 ごま油	人参 小松菜 にんにく 生姜 干し椎茸 しめじ えのきたけ 長ねぎ キャベツ もやし ごぼう 大根	806	40.0	24.8
11	火	スパゲッティ ナポリタン	マスタードサラダ ブルーベリーマフィン	ベーコン ウィンナー 豚肉 牛乳 生クリーム ヨーグルト	スパゲッティ 砂糖 小麦粉 油 バター	人参 小松菜 にんにく 玉ねぎ エリンギ キャベツ ホールコーン ブルーベリー	748	25.3	26.4
12	水	大山おこわ	ハタハタの南蛮漬け 小松菜のいそ和え 豚汁 梨 (予定)	油揚げ 豚肉 豆腐 みそ 牛乳 ハタハタ のり	米 もち米 砂糖 小麦粉 片栗粉 こんにやく じゃがいも 油	人参 小松菜 干し椎茸 ごぼう わらび 長ねぎ ホールコーン もやし 大根 梨	747	31.1	25.3
13	木	麦ごはん	肉豆腐 小松菜とじゃこのさっぱりあえ ぶどうゼリー	豚肉 豆腐 牛乳 ちりめんじゃこ 粉寒天	米 麦 こんにやく 砂糖 片栗粉 油 ごま油	小松菜 生姜 干し椎茸 玉ねぎ 長ねぎ もやし ぶどうジュース	747	31.9	23.0
14	金	おにぎり	魚の照り焼き 肉じゃが えのき入りすまし汁	鯖 豚肉 油揚げ 卵 牛乳	米 砂糖 片栗粉 こんにやく じゃがいも 油	人参 小松菜 生姜 玉ねぎ 長ねぎ えのきたけ	748	38.1	19.6
17	月	ポテト チーズパン	鶏肉と豆のトマト煮 フルーツヨーグルト	ベーコン 鶏肉 いんげん豆 大豆 ひよこ豆 牛乳 ピザチーズ ヨーグルト	食パン (無塩) じゃがいも 小麦粉 油	人参 ホールトマト フロッコリー にんにく 生姜 玉ねぎ ホールコーン エリンギ みかん缶 りんご缶 もも缶	752	34.6	27.4
18	火	ドライカレー	コーン入りサラダ りんご (予定)	大豆 豚ひき肉 牛乳	米 麦 砂糖 油 ごま油 ごま	人参 小松菜 ホールトマト 生姜 にんにく 玉ねぎ セロリ ホールコーン キャベツ レーズン りんご	748	26.3	24.6
19	水	麦ごはん	さんまの塩焼き シャキシャキあえ 吉野汁 柿 (予定)	さんま 油揚げ 鶏肉 牛乳	米 麦 砂糖 片栗粉 こんにやく うどん 麩 ごま油 ごま	人参 小松菜 切り干し大根 えのきたけ 長ねぎ もやし 柿	777	32.5	29.9
20	木	混ぜ込み ピビンバ	ヤンニョムチキン チャブチェ 卵とコーンのスープ	豚ひき肉 鶏肉 豚肉 豆腐 卵 牛乳	米 麦 砂糖 片栗粉 小麦粉 春雨 油 ごま油 オリブ油 ごま	人参 小松菜 にんにく 生姜 長ねぎ もやし 玉ねぎ ゆでたけのこ キャベツ キムチ ホールコーン	789	32.2	29.3
21	金	みそラーメン	ばりばりひじき じゃがバター みかん (予定)	豚肉 みそ 牛乳 ひじき ピザチーズ	蒸し中華めん 砂糖 小麦粉 春巻きの皮 じゃがいも 油 ごま油 ごま バター	人参 小松菜 にんにく 生姜 玉ねぎ もやし ホールコーン 長ねぎ みかん	755	26.9	20.5
24	月	ごはん	かつおの揚げ煮 野菜のごまかけ けんちん汁	かつお 豆腐 牛乳	米 小麦粉 片栗粉 砂糖 じゃがいも こんにやく 油 ごま	人参 小松菜 生姜 ごぼう もやし キャベツ 大根 えのきたけ 長ねぎ	777	37.4	20.7
25	火	ハニーフレンチ トースト	ベジタブルシチュー ごぼうサラダ りんご (予定)	卵 鶏肉 牛乳 スキムミルク	食パン 砂糖 はちみつ じゃがいも 生パスタ 小麦粉 油 バター ごま	人参 小松菜 玉ねぎ しめじ キャベツ ごぼう ホールコーン りんご	750	31.0	27.5
26	水	ねぎ豚塩だれ丼	人参と玉ねぎとじゃこのきんぴら なめこのみそ汁 芋ようかん	豚肉 豆腐 みそ 牛乳 ちりめんじゃこ 粉寒天	米 麦 じゃがいも 砂糖 さつまいも 片栗粉 油 ごま油 ごま	人参 小松菜 にんにく 長ねぎ 玉ねぎ もやし しめじ なめこ ごぼう	793	31.6	25.6
27	木	あんかけ 焼きそば	キャベツとツナの和え物 白玉フルーツポンチ	豚肉 いか むきえび 豆腐 牛乳	蒸し中華めん 砂糖 片栗粉 白玉粉 油	人参 小松菜 にんにく 生姜 干し椎茸 玉ねぎ もやし キャベツ ホールコーン みかん缶 りんご缶 もも缶 みかん缶	794	33.8	20.7
31	月	とりとコーンの ピラフ	チップスサラダ ミネストローネ パンキンプリン	鶏肉 豚肉 大豆 卵 牛乳 生クリーム	米 麦 砂糖 油	人参 小松菜 ホールトマト かぼちゃ にんにく 生姜 玉ねぎ セロリ ホールコーン れんこん キャベツ	747	25.6	24.7

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。

	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	763	16.7	29.6	396	113	3.5	3.5	319	0.46	0.64	42	2.6	9
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

※学校給食実施基準(文部科学省)の「児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準」の生徒(12歳~14歳)の基準値を記載しております。