



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	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				
2	月	深川めし 都民の日(1)	キメジ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 キメジミンチ 卵 豆腐 みそ 牛乳 粉チーズ 生クリーム	米 麦 砂糖 さつまいも 八丈島フルーツレモンジュー じゃがいも 油 オリーブ油	人参 かぼちゃ 明日葉 赤パプリカ 黄パプリカ 生姜 ごぼう 玉ねぎ なす キャベツ 大根 長ねぎ	745	30.2	21.1	
3	火	ツナピザトースト たまごサンド	コーン入粉吹芋 田舎風スープ ぶどう(予定)	ツナ 卵 鶏肉 高野豆腐 牛乳 ピザチーズ	食パン コッペパン じゃがいも 春雨 油 マヨネーズ(卵無し)	人参 小松菜 にんにく 生姜 玉ねぎ ホールコーン キャベツ ぶどう	724	34.6	28.2	
4	水	麦ごはん (栃木県産米使用) 関東地方の料理①	いわしのさんがフライ(千葉県) ピリ辛こんにゃく(群馬県) かんぴょうのごま酢あえ(栃木県) けんちん汁(神奈川県)	いわりすり身 鶏ひき肉 豆腐 みそ 生揚げ 牛乳	米 麦 砂糖 小麦粉 パン粉 こんにゃく 油 ごま	人参 小松菜 しそ葉 生姜 長ねぎ れんこん かんぴょう もやし ごぼう 大根 えのきたけ	786	34.4	28.7	
5	木	かて飯(埼玉県) (埼玉県産米使用) 関東地方の料理②	魚の香味焼き おかかおひたし 呉汁(埼玉県) 梨(予定)	油揚げ ぶり 鶏肉 豆腐 みそ 大豆 かつお節 牛乳	米 砂糖 片栗粉 油 ごま油	人参 小松菜 にんにく 生姜 ごぼう 干し椎茸 えのきたけ しめじ 長ねぎ 大根 キャベツ もやし 梨	775	37.9	30.9	
6	金	スパゲッティ ナポリタン	マスタードサラダ キャロットマフィン ブルーベリーマフィン	ベーコン ウィンナー 豚肉 牛乳 クリーム ヨーグルト	セレクト給食 どちらか選びます。	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 オレンジジュース	786	25.4	27.6
10	火	油麩丼(宮城県) 東北地方の料理	ハタハタの南蛮漬(秋田県) ワカメと笹かまのピリ辛 せんべい汁(青森県)	卵 笹かま 生揚げ 牛乳 ハタハタ わかめ	米 麦 油麩 砂糖 せんべい こんにゃく 小麦粉 片栗粉 油 ごま油 ごま	人参 小松菜 玉ねぎ しめじ キャベツ 大根 白菜 えのきたけ 長ねぎ	812	32.0	30.9	
11	水	はぎごはん	魚のわかめみそ焼き かぼちゃの甘煮 吉野汁	小豆 さば みそ 鶏肉 牛乳 わかめ	米 麦 砂糖 こんにゃく 片栗粉 うどん 麩 ごま油	人参 小松菜 かぼちゃ 枝豆 えのきたけ 長ねぎ	732	38.3	16.2	
12	木	みそラーメン	味付き卵 ばりばりひじき じゃがりバター	豚肉 みそ 卵 牛乳 ひじき ピザチーズ	蒸し中華麺 砂糖 小麦粉 春巻きの皮 じゃがいも 油 ごま油 バター ごま	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	730	27.4	22.5	
13	金	カレーライス (横須賀カレー)	コーン入りサラダ りんご(予定)	鶏肉 牛乳 ピザチーズ	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖 油 ごま油 バター ごま	人参 小松菜 ホールトマト にんにく 生姜 セロリ 玉ねぎ ホールコーン キャベツ りんご	752	28.6	22.7	
16	月	おにぎり(塩) 世界食糧デー	いかのから揚げ 肉じゃが えのき入りすまし汁	いか 豚肉 豆腐 卵 牛乳 のり	米 小麦粉 片栗粉 こんにゃく じゃがいも 砂糖 油	人参 小松菜 生姜 玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ	847	38.5	22.2	
17	火	麦ごはん	肉豆腐 もやしと小松菜の梅醤油 ぶどうゼリー	豚肉 豆腐 高野豆腐 牛乳 粉寒天	米 麦 こんにゃく 砂糖 片栗粉 車麩 油	小松菜 干し椎茸 玉ねぎ 長ねぎ もやし 練り梅 ぶどうジュース	747	33.2	22.2	
18	水	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 大豆 いんげん豆 ひよこ豆 牛乳 ピザチーズ ヨーグルト	食パン じゃがいも 小麦粉 油	人参 ホールトマト ブロッコリー にんにく 生姜 玉ねぎ エリンギ ホールコーン みかん缶 もやし りんご缶	753	34.6	27.4	
19	木	麦ごはん	さんまの塩焼き(季節の料理) ジャキジャキあえ みみ汁(栃木県) 柿(予定)(季節の食材)	さんま 豚肉 油揚げ みそ 牛乳	米 麦 砂糖 片栗粉 小麦粉 ごま油 ごま	人参 小松菜 かぼちゃ 大根 切り干し大根 もやし 長ねぎ えのきたけ 柿	769	29.7	28.3	
20	金	ピビンバ 韓国料理	ヤンニョムチキン チャフチェ 卵とコーンのスープ	豚肉 鶏肉 豆腐 卵 牛乳	米 麦 砂糖 片栗粉 小麦粉 韓国春雨 油 ごま油 オリーブ油 ごま	人参 小松菜 にんにく 生姜 長ねぎ もやし 玉ねぎ キャベツ 白菜キムチ ホールコーン	806	32.8	30.1	
23	月	バエリアバレンシア スペイン料理	スパニッシュオムレツ わかさぎのエスカパーチェ コシード・マドレリーニョ	鶏肉 豚肉 ウィンナー ひよこ豆 ベーコン 卵 牛乳 わかさぎ	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖 油 オリーブ油	人参 小松菜 ホールトマト にんにく 玉ねぎ エリンギ セロリ キャベツ 長ねぎ	787	35.5	27.5	
24	火	ねぎ豚塩だれ丼	人参と玉ねぎのきんぴら なめこのみそ汁 芋ようかん	豚肉 豆腐 みそ 牛乳 粉寒天	米 麦 片栗粉 じゃがいも 砂糖 さつまいも 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	787	30.6	25.5	
25	水	ごはん	かつおの揚げ煮 野菜のごまかけ 沢煮わん	かつお 豚肉 牛乳	米 小麦粉 片栗粉 じゃがいも 砂糖 油 ごま	人参 小松菜 生姜 ごぼう もやし キャベツ えのきたけ 大根 長ねぎ	777	37.2	20.3	
26	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 ツナ 豆腐 牛乳	蒸し中華麺 片栗粉 砂糖 白玉粉 油 ごま油	人参 小松菜 にんにく 生姜 玉ねぎ 干し椎茸 もやし キャベツ ホールコーン みかん缶 もやし りんご缶 みかん缶汁	759	30.2	20.2	
27	金	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 粉砂糖 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	30.6	27.7	
31	火	とりとコーンの ピラフ	玉ドレサラダ ミネストローネ パンフキンドーナツ H a l l o	鶏肉 豚肉 大豆 ひよこ豆 牛乳	米 麦 砂糖 小麦粉 粉砂糖 油 バター ごま	人参 小松菜 かぶの葉 ホートマト かぼちゃ にんにく 生姜 ホールコーン 玉ねぎ キャベツ かぶ セロリ	807	28.5	28.2	

材料の都合等により、献立や食材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	V A μg	V B 1 mg	V B 2 mg	V C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	772	16.8	29.6	395	114	3.4	3.5	319	0.44	0.63	41	2.7	8.8

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。