

10月分予定献立表

令和3年度

中野区立中野東中学校

日	主食	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	その他	たんぱく質 脂質 食塩相当量			
4月	・ご飯 ・揚げ出し豆腐の野菜あんかけ ・さつまいものレモン煮 ・大根のみそ汁	○	豆腐、鶏肉、油揚げ、みそ	牛乳	にんじん、水菜、小松菜	しょうが、玉葱、たけのこ、レモン、大根、ねぎ	米、麦、かたくり粉、砂糖、さつまい	油	酒、水、鰹節(だし用)、みりん、しょうゆ、昆布(だし用)	866 kcal 26.1 g 27.5 g 2.0 g
5火	・ツナときのこのスパゲティ ・ペイザンヌスープ ・ヨーグルトポムポム	○	ツナ、ベーコン、豚肉、たまご	牛乳、ヨーグルト	にんじん、小松菜	にんにく、玉葱、えのきたけ、しめじ、マッシュルーム、キャベツ、りんご	スパゲティ、砂糖、じゃがいも、小麦粉	油、バター	塩、こしょう、みりん、ワイン、しょうゆ、水、鶏がら(だし用)、ベーキングパウダー	808 kcal 29.6 g 26.7 g 3.6 g
6水	・ご飯 ・鮭の香味揚げ ・冬瓜と鶏肉の煮物 ・小松菜とわかめのみそ汁 ・柿	○	鮭、鶏肉、油揚げ、みそ	牛乳、青のり、わかめ	さやいんげん、小松菜	しょうが、にんにく、とうがん、ねぎ、柿	米、麦、小麦粉、かたくり粉、砂糖	油	酒、しょうゆ、水、鰹節(だし用)、みりん、塩、昆布(だし用)	769 kcal 32.9 g 21.7 g 2.4 g
7木	・カレーピラフ ・キッシュ ・粉ふき芋 ・野菜スープ	○	豚肉、たまご、ベーコン	牛乳、チーズ、生クリーム	にんじん、ほうれんそう、ピーマン、ブロッコリー	玉葱、マッシュルーム、キャベツ	米、麦、じゃがいも	バター、油	塩、カレー粉、ワイン、こしょう、パセリ、しょうゆ、水、鶏がら(だし用)	797 kcal 28.8 g 28.8 g 3.3 g
8金	・ご飯 ・さんまの塩焼き ・野菜のごま和え ・ピリ辛豚汁	○	さんま、豚肉、油揚げ、みそ、豆腐	牛乳	ほうれんそう、にんじん、こねぎ	大根、キャベツ、ごぼう、レモン	米、麦、砂糖、里芋、こんにやく	すりごま、油	塩、しょうゆ、みりん、鰹節(だし用)、水、酒、一味唐辛子	851 kcal 32.5 g 31.9 g 2.7 g
11月	・ご飯 ・豚肉の生姜焼き ・わかめとツナのサラダ ・切り干し大根の煮物 ・小松菜と豆腐のみそ汁	○	豚肉、ツナ、油揚げ、豆腐、みそ	牛乳、わかめ	にんじん、さやいんげん、小松菜	しょうが、キャベツ、切干大根、えのきたけ、ねぎ	米、麦、砂糖	エッグゲア(卵不使用のマヨネーズ)、油	酒、しょうゆ、みりん、水、鰹節(だし用)、昆布(だし用)	850 kcal 35.9 g 31.0 g 2.9 g
12火	・肉みそ担々麺(つけめん) ・大学いも	○	豚肉、みそ、八丁味噌	牛乳	にんじん、チンゲンサイ	にんにく、しょうが、たけのこ、ねぎ、もやし	蒸し中華めん、砂糖、さつまい、水あめ	油、ごま油、ねりごま、いりごま	塩、こしょう、水、米酢、鶏がら(だし用)、酒、トウバンジャン、甜麺醬、しょうゆ	780 kcal 26.8 g 30.7 g 3.6 g
13水	・ご飯 ・さばのみそ煮 ・大豆とじゃこのカリカリ揚げ ・かぶの浅漬け ・水菜のすまし汁	○	さば、みそ、大豆、鶏肉	牛乳、ちりめんじゃこ	かぶ(葉)、にんじん、水菜	しょうが、ねぎ、かぶ、大根、えのきたけ、しめじ	米、麦、砂糖、かたくり粉	油、いりごま	昆布(だし用)、しょうゆ、みりん、酒、水、塩、鰹節(だし用)	802 kcal 35.3 g 23.2 g 3.0 g
14木	・ご飯 ・ポークカレー ・コーンサラダ ・柿	○	豚肉	牛乳、チーズ	にんじん、トマト	にんにく、しょうが、玉葱、りんご、キャベツ、きゅうり、コーン、柿	米、麦、じゃがいも、小麦粉、砂糖	油、バター	塩、こしょう、ワイン、カレー粉、しょうゆ、クミン、鶏がら(だし用)、水、コリアンダー、ガラムマサラ、りんご酢、ソース	851 kcal 22.7 g 24.6 g 2.9 g
15金★	・栗ごはん ・いわしの筒煮 ・五目豆 ・月見汁	○	いわし、大豆、鶏肉	牛乳、昆布	にんじん、かぼちゃ、小松菜	しょうが、梅干し、ごぼう、れんこん、ねぎ	米、砂糖、白玉粉	栗、いりごま	塩、昆布(だし用)、酒、米酢、水、しょうゆ、みりん、鰹節(だし用)	750 kcal 30.5 g 16.5 g 2.9 g
18月★	・チキンカツサンドパン ・卵入りわかめスープ ・りんご	○	鶏肉、たまご	牛乳、わかめ	にんじん	キャベツ、コーン、椎茸、ねぎ、りんご	丸パン、小麦粉、パン粉、かたくり粉	油	塩、こしょう、酒、ソース、ワイン、しょうゆ、水、鶏がら(だし用)	737 kcal 30.6 g 28.9 g 3.0 g
19火★	・ご飯 ・ししゃもの南蛮漬け ・大豆とひじきの土佐煮 ・ブロッコリーのからししょうゆ和え ・根菜のごま汁	○	大豆、ひじき、豆腐、かつお節、油揚げ、みそ	牛乳、ししゃも	にんじん、さやいんげん、ブロッコリー	ねぎ、れんこん、ごぼう、大根、えのきたけ	米、麦、かたくり粉、砂糖、じゃがいも、こんにやく	油、すりごま	しょうゆ、酒、みりん、一味唐辛子、水、米酢、鰹節(だし用)、粉からし、昆布(だし用)	792 kcal 28.2 g 22.6 g 3.1 g
20水	・ご飯 ・揚げ出し豆腐の肉味噌かけ ・キャベツのレモンしょうゆ和え ・なすと玉ねぎのみそ汁	○	豆腐、豚肉、八丁味噌、油揚げ、みそ	牛乳	小松菜、にんじん	ねぎ、キャベツ、レモン、なす、玉葱、えのきたけ	米、麦、かたくり粉、砂糖	油	みりん、水、しょうゆ、鰹節(だし用)、トウバンジャン、塩、昆布(だし用)	842 kcal 28.3 g 30.8 g 2.3 g
21木	・ご飯 ・干草焼き ・茎わかめの梅鯉煮 ・カレー肉じゃが ・柿	○	鶏肉、たまご、かつお節、豚肉	牛乳、茎わかめ	にんじん、ほうれんそう	玉葱、椎茸、梅干し、グリーンピース、柿	米、麦、砂糖、こんにやく、じゃがいも、かたくり粉	油	しょうゆ、酒、塩、こしょう、みりん、水、鰹節(だし用)、カレー粉	763 kcal 27.0 g 19.5 g 2.6 g
22金★	・ご飯 ・笹蒲鉾の磯辺揚げ ・きしやず炒り ・おくずかけ ・ずんだもち	○	笹かまぼこ、おから、油揚げ、豆腐	牛乳、青のり	にんじん	ごぼう、椎茸、ねぎ、なす、えだまめ	米、小麦粉、上新粉、里芋、しらたき、砂糖、白玉ふ、そうめん、麦、かたくり粉、白玉粉	油	塩、しょうゆ、水、鰹節(だし用)	850 kcal 29.3 g 18.3 g 3.4 g
26火	・ご飯 ・さばの南部焼き ・じゃがいもの煮物 ・野菜のおろし和え ・かぶと豆腐のみそ汁	○	さば、油揚げ、豆腐、みそ	牛乳	小松菜、かぶ(葉)	キャベツ、大根、かぶ	米、麦、じゃがいも	いりごま	酒、みりん、しょうゆ、鰹節(だし用)、水、塩、昆布(だし用)	768 kcal 32.2 g 19.7 g 2.7 g
27水★	・ソフトフランスパン ・鮭のムニエル ・コック・オー・ヴァン ・りんごのコンポート	○	鮭、鶏肉	牛乳	にんじん、ブロッコリー、トマト	レモン、にんにく、玉葱、セロリ、マッシュルーム、りんご	ソフトフランスパン、小麦粉、砂糖	バター、油	塩、こしょう、水、鶏がら(だし用)、トマトピューレ、しょうゆ、ワイン	853 kcal 43.8 g 33.4 g 3.8 g
28木	・吹き寄せごはん ・卵焼き ・チンゲンサイと豚肉のしょうゆ炒め ・わかめとじゃがいものみそ汁	○	鶏肉、油揚げ、たまご、豚肉、みそ	牛乳、わかめ	にんじん、チンゲンサイ	しめじ、ねぎ	米、もち米、さつまい、砂糖、じゃがいも	油	酒、しょうゆ、塩、昆布(だし用)、みりん、水、鰹節(だし用)	867 kcal 35.5 g 30.6 g 3.9 g
29金★	・魔女ライス ・かぼちゃのシチュー ・ミックスソテー ・おばけプリン	○	ベーコン、鶏肉、たまご	牛乳、ひじき、生クリーム	にんじん、かぼちゃ、さやいんげん	にんにく、玉葱、マッシュルーム、コーン	米、黒米、小麦粉、砂糖	油、バター	酒、塩、こしょう、しょうゆ、水、鶏がら(だし用)	925 kcal 28.0 g 33.2 g 2.9 g

月間平均栄養摂取量 エネルギー…817 kcal たんぱく質…30.7g 脂肪…26.3g カルシウム…380mg マグネシウム…126mg 鉄…3.1mg 亜鉛…3.7mg
ビタミンAレチノール当量…288μg ビタミンB1…0.43mg ビタミンB2…0.62mg ビタミンC…38mg 食物繊維…5.8g 食塩相当量…3.0g

※材料購入等の都合により、献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。

★10月15日(金) 十三夜献立です。十三夜は栗名月、豆名月とも呼ばれます。給食では栗をごはんに入れて、豆を五目豆に使います。

★10月18日(月) 体育祭応援メニューです。「勝つ！」をイメージしてチキンカツサンドパンです。

★10月19日(火) 「ま・ご・は(わ)・や・さ・し・いメニュー」です。

★10月22日(金) 宮城県郷土料理です。「きしやず炒り」はおからの炒り煮です。「おくずかけ」は白玉ふと麵を入れた具だくさんの汁物です。

★10月27日(水) フランス料理です。詳しくは裏面をご覧ください。

★10月29日(金) ハロウィンメニューです。魔女ライスは黒の食材を使ったガーリックライスです。

