

# 10月分予定献立表

令和4年度

中野区立中野東中学校

日	献立	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量			
3月	・みそラーメン(つけめん) ・ミルクポテト	○	豚肉、みそ	牛乳、わかめ、生クリーム	にら、水菜	にんにく、しょうが、ねぎ、コーン、キャベツ、もやし	蒸し中華めん、さつま芋、砂糖	油、ごま油	酒、鰹節(だし用)、水、鶏がら(だし用)、しょうゆ、トウモロコシ、こしょう	727 kcal 22.4 g 26.7 g 3.6 g
4火	・ご飯 ・肉みそ卵焼き ・小松菜と豚肉のにんにく炒め ・大根の甘酢漬け・吉野汁	○	豚肉、みそ、たまご、鶏肉、豆腐	牛乳	にんじん、こねぎ、小松菜	しょうが、ねぎ、にんにく、きゅうり、大根、椎茸、たけのこ	米、麦、砂糖、かたくり粉、くずでん粉	油、ごま油	酒、水、米酢、鰹節(だし用)、塩、しょうゆ、みりん、昆布(だし用)	748 kcal 33.4 g 25.6 g 2.6 g
5水	・ご飯 ・ししゃもの南蛮漬け ・おひたし ・じゃがいものそぼろ煮・梨	○	鶏肉	牛乳、ししゃも	にんじん、小松菜	ねぎ、もやし、キャベツ、玉葱、グリーンピース、梨	米、麦、かたくり粉、砂糖、こんにやく、じゃがいも	油、いりごま	しょうゆ、酒、米酢、一味唐辛子、水、鰹節(だし用)、みりん	783 kcal 26.2 g 19.7 g 2.8 g
6木	・ご飯 ・チキンカレー ・バジルドレッシングサラダ ・冷凍みかん	○	鶏肉	牛乳、チーズ	にんじん、トマト、バジル	にんにく、しょうが、玉葱、りんご、キャベツ、きゅうり、レモン、みかん	米、麦、じゃがいも、小麦粉、砂糖	油、バター	塩、こしょう、ワイン、ケチアップ、水、鶏がら(だし用)、米酢、コリアンダー、がらマサラ、水	803 kcal 22.9 g 23.6 g 2.6 g
7金★	・栗ごはん ・さばの南部焼き ・五目豆 ・月見汁	○	さば、大豆、鶏肉	牛乳、昆布	にんじん、かぼちゃ、小松菜	ごぼう、れんこん、ねぎ	米、砂糖、白玉粉	栗、いりごま	塩、酒、みりん、しょうゆ、水、鰹節(だし用)、昆布(だし用)	776 kcal 34.3 g 19.9 g 2.6 g
11火	・ご飯 ・つくねの照り焼き ・豚肉とキャベツの甘みそ炒め ・大根とちりめんじゃこのサラダ ・なすと玉ねぎのみそ汁	○	鶏肉、豆腐、豚肉、みそ、油揚げ	牛乳、わかめ、ちりめんじゃこ	こねぎ、ピーマン、さやいんげん	しょうが、にんにく、キャベツ、えのきたけ、大根、なす、玉葱	米、麦、じゃがいも、かたくり粉、砂糖	油、ごま油、いりごま	酒、塩、しょうゆ、みりん、こしょう、水、昆布(だし用)、鰹節(だし用)	741 kcal 30.3 g 24.3 g 2.5 g
12水	・ご飯 ・さんまの塩焼き ・野菜のごま和え ・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	大根、レモン、キャベツ、ごぼう、ねぎ	米、麦、砂糖、こんにやく	すりごま、油	塩、しょうゆ、みりん、水、鰹節(だし用)、昆布(だし用)、酒	788 kcal 31.2 g 30.1 g 2.5 g
13木	・食パン ・手作りんごジャム ・ツナとポテトの卵焼き ・ひよこ豆のカレー煮・ポパイスープ	○	ツナ、たまご、ひよこ豆、ベーコン、豚肉	牛乳	にんじん、トマト、ほうれんそう	りんご、レモン、玉葱、にんにく、しょうが	食パン、砂糖、じゃがいも	油	ワイン、酒、塩、ケチアップ、水、フェイクリク、マスタード、ケチアップ、がらマサラ、こしょう、しょうゆ、鶏がら(だし用)	749 kcal 33.8 g 28.2 g 3.6 g
14金	・ご飯 ・鮭の香味揚げ ・冬瓜と鶏肉の煮物 ・すまし汁・柿	○	鮭、鶏肉	牛乳、青のり	さやいんげん、にんじん、小松菜	しょうが、にんにく、とうがん、大根、えのきたけ、しめじ、柿	米、麦、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)	722 kcal 32.3 g 19.9 g 2.1 g
17月	・ご飯 ・鶏のねぎ塩焼き ・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	○	鶏肉、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、ねぎ、キャベツ、切干大根、えのきたけ	米、麦、砂糖	エッグゲア <small>(卵不使用のマヨネーズ)</small> 、油	塩、みりん、酒、しょうゆ、水、鰹節(だし用)、昆布(だし用)	772 kcal 38.2 g 26.3 g 2.7 g
18火	・和風スパゲティ ・鶏団子のスープ ・りんごのシナモンケーキ	○	ベーコン、鶏肉、たまご	牛乳、ヨーグルト	にんじん、小松菜、チンゲンサイ	にんにく、玉葱、大根、えのきたけ、しめじ、マッシュルーム、りんご、しょうが、ねぎ、椎茸	スパゲティ、砂糖、かたくり粉、春雨、小麦粉	油、バター	塩、こしょう、酒、水、ベネグマリオン、シフォン、みりん、ワイン、しょうゆ、鶏がら(だし用)	778 kcal 27.4 g 28.4 g 3.0 g
19水★	・ご飯 ・揚げ出し豆腐の肉みそかけ ・ごまみそ和え ・大根とわかめのみそ汁	○	豆腐、豚肉、八丁味噌、麦みそ、油揚げ、信州みそ	牛乳、わかめ	小松菜	ねぎ、キャベツ、もやし、大根	米、麦、かたくり粉、砂糖	油、すりごま	みりん、水、鰹節(だし用)、トウモロコシ、しょうゆ、昆布(だし用)	811 kcal 28.0 g 31.8 g 2.3 g
20木	・ご飯 ・さばのみそ煮 ・大学いも ・生姜浅漬け ・水菜のすまし汁	○	さば、みそ、鶏肉	牛乳	にんじん、水菜	しょうが、ねぎ、キャベツ、きゅうり、大根、えのきたけ、しめじ	米、麦、砂糖、さつま芋、砂糖、水あめ、かたくり粉	油、いりごま	昆布(だし用)、しょうゆ、みりん、酒、水、米酢、塩、鰹節(だし用)	781 kcal 29.9 g 19.8 g 2.6 g
21金★	・ハンバーガー ・クラムチャウダー ・コーンサラダ	○	豚肉、鶏肉、あさり、ベーコン	牛乳	にんじん、パセリ	玉葱、にんにく、キャベツ、きゅうり、コーン	丸パン、じゃがいも、パン粉、小麦粉、砂糖	バター、油	ケチアップ、塩、こしょう、ケチアップ、ソース、ワイン、水、鶏がら(だし用)、りんご酢	816 kcal 32.4 g 35.6 g 3.8 g
24月★	・ご飯 ・ほっけの塩焼き ・大豆とひじきの土佐煮 ・切り干し大根のごま和え ・芋団子汁	○	豆腐、豚肉、八丁味噌、麦みそ、油揚げ、信州みそ	牛乳、わかめ	にんじん、さやいんげん、小松菜	れんこん、ごぼう、キャベツ、切干大根、大根、ねぎ	米、麦、砂糖、じゃがいも、かたくり粉	油、すりごま	塩、水、鰹節(だし用)、酒、みりん、しょうゆ、昆布(だし用)、煮干し(だし用)	738 kcal 31.6 g 17.9 g 3.5 g
25火	・シャケとひじきの炊き込みごはん ・ちくわの磯辺揚げ ・かぼちゃの天ぷら ・小松菜のからししょうゆ和え ・大根と豆腐のみそ汁	○	油揚げ、大豆、鮭、ちくわ、豆腐、みそ	牛乳、ひじき、青のり	さやいんげん、かぼちゃ、小松菜、こねぎ	れんこん、ごぼう、椎茸、もやし、大根	米、麦、砂糖、小麦粉、かたくり粉	油	酒、みりん、しょうゆ、水、塩、粉からし、鰹節(だし用)	716 kcal 27.9 g 21.8 g 2.8 g
26水★	・ご飯 ・海軍カレー ・大根の甘酢漬け ・へらへら団子	○	鶏肉、あずき	牛乳	にんじん、トマト	にんにく、しょうが、玉葱、きゅうり、大根	米、麦、じゃがいも、小麦粉、砂糖、白玉粉	油、バター	塩、こしょう、ワイン、ケチアップ、水、鶏がら(だし用)、水、ケチアップ、しょうゆ、ケチアップ、しょうが(粉)、米酢、コリアンダー、がらマサラ	811 kcal 25.4 g 18.8 g 2.2 g
27木	・ご飯 ・さばの竜田揚げ ・さつまいものオレンジ煮 ・青菜ともやしのおひたし ・根菜のごま汁	○	さば、油揚げ、豆腐、みそ	牛乳	小松菜、にんじん	しょうが、オレンジジュース、もやし、ごぼう、大根、ねぎ	米、麦、かたくり粉、さつま芋、砂糖、里芋、こんにやく	油、いりごま、すりごま	酒、しょうゆ、水、みりん、鰹節(だし用)、昆布(だし用)	810 kcal 30.0 g 24.4 g 2.2 g
28金★	・魔女ライス ・かぼちゃのシチュー ・ハロウィンチップス ・おぼけプリン	○	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	にんにく、玉葱、マッシュルーム	米、黒米、小麦粉、小麦粉、じゃがいも、砂糖	油、バター	酒、塩、こしょう、しょうゆ、鶏がら(だし用)、水	898 kcal 28.2 g 34.4 g 2.7 g
31月	・ご飯 ・切り干し大根の卵焼き ・野菜のり酢和え ・ごぼうの炒め煮 ・かぶと豆腐のみそ汁	○	豚肉、たまご、油揚げ、豆腐、みそ	牛乳、のり	小松菜、にんじん、かぶ(葉)	にんにく、切干大根、ねぎ、もやし、ごぼう、かぶ	米、麦、砂糖	油、いりごま、ごま油	しょうゆ、酒、塩、水、こしょう、りんご酢、鰹節(だし用)、昆布(だし用)	808 kcal 35.0 g 28.3 g 2.8 g

月間平均栄養摂取量 エネルギー…779 kcal たんぱく質…30.0g 脂肪…25.3g カルシウム…381mg マグネシウム…117mg 鉄…3.4mg 亜鉛…3.6mg  
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…0.61mg ビタミンC…38mg 食物繊維…7.8g 食塩相当量…2.8g

※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4日(火)～6日(木) 2年生は職場体験のため給食なしです。
- ★10月7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、豆を五目豆に使用します。
- ★10月19日(水) この日は食育動画でみその作り方を学習します。給食では八丁みそ、麦みそ、信州みその3種のみそを味わいます。
- ★10月21日(金) アメリカ料理です。詳しくは裏面をご覧ください。
- ★10月24日(月) 「ま・ご・は(わ)・や・さ・し・いメニュー」です。
- ★10月26日(水) 神奈川県郷土料理です。横須賀市は「カレーの街」と呼ばれています。明治時代に日本の海軍が、栄養バランスが良く調理が手軽なカレーに目をつけ、艦艇で食事に取り入れたことが始まりと言われています。給食では現在海上自衛隊で提供されている海軍カレーのレシピを参考にしました。へらへら団子は米が貴重な時代に米に小麦粉を混ぜて作ったことが始まりです。団子にせず、ちぎった形でゆでるのが特徴です。
- ★10月28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。ハロウィンチップスは2色のじゃがいもでハロウィンカラーを表現します。