

10月分予定献立表

平成29年度

中野区立第三中学校

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	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量			
2月	・ご飯 ・さばのみそ煮 ・こんにやくのオイスターソース炒め ・野菜のごま和え ・庄内麩のすまし汁	○	さば、みそ、豚肉、 鰹節、豆腐	牛乳、昆布	にんじん、こまつな、 ほうれんそう	しょうが、ねぎ、 コーン、キャベツ、 えのきたけ	米、むぎ、砂糖、 こんにやく 板ふ	油、ごま油、 ごま	762 kcal 33.6 g 22.6 g 3.1 g
3火	・ターメリックライス ・キーマカレー ・コールスローサラダ ・ポパイスープ	○	豚肉、大豆、鶏がら	牛乳、チーズ	にんじん、 ほうれんそう	にんにく、しょうが、 玉葱、りんご、 きゅうり、キャベツ、 コーン	米、むぎ、薄力粉、 砂糖、じゃがいも	油、バター	784 kcal 26.9 g 20.8 g 3.1 g
4水★	・里芋ごはん ・さんまの蒲焼き ・野菜の磯和え ・月見汁	○	油揚げ、鰹節、 さんま、鶏肉	牛乳、昆布、のり	にんじん、かぼちゃ さやいんげん、 ほうれんそう、 こまつな	ごぼう、椎茸、 しょうが、もやし、 ねぎ	米、さといも、砂糖、 かたくり粉、白玉粉	油、ごま	772 kcal 27.1 g 27.4 g 3.7 g
5木	・ご飯 ・小松菜ふりかけ ・厚焼き卵のおろしかけ ・じゃがいものごま酢和え ・きのこ豆腐のみそ汁	○	たまご、大豆、鰹節、 豆腐、みそ	牛乳、 ちりめんじゃこ、 昆布	こまつな、にんじん、 こねぎ	だいこん、きゅうり、 コーン、 えのきたけ、 ぶなしめじ、ねぎ	米、むぎ、砂糖、 じゃがいも	油、ごま、ごま油	782 kcal 30.4 g 22.1 g 3.3 g
6金	・みそラーメン(つけめん) ・ミルクポテト	○	豚肉、鰹節、 鶏がら、みそ	牛乳、クリーム	にら、きょうな	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、 さつまいも、砂糖	油、ごま油	804 kcal 23.4 g 24.8 g 3.9 g
10火★	・ビビンバ ・ニラチヂミ ・わかめスープ	○	豚肉、油揚げ、 たまご、鶏肉、 鶏がら	牛乳、わかめ	にんじん、 こまつな、 にら	にんにく、しょうがが、 たけのこ、もやし、 ねぎ、コーン、椎茸	米、砂糖、薄力粉、 上新粉	油、ごま油、ごま	777 kcal 29.1 g 24.8 g 3.8 g
11水	・ご飯 ・あじフライ ・キャベツのおかか和え ・さつまいもの甘煮 ・大根とわかめのみそ汁	○	あじ、鰹節、油揚げ、 みそ	牛乳、わかめ	にんじん、 ほうれんそう	キャベツ、だいこん、 ねぎ	米、むぎ、薄力粉、 パン粉、さつまいも、 砂糖	油	793 kcal 30.6 g 19.2 g 2.5 g
12木	・ご飯 ・ししゃもの南蛮漬け ・切り干し大根のごま和え ・四川豆腐	○	豚肉、鶏がら、 豆腐	牛乳、ししゃも	にんじん、 こまつな、 にら	ねぎ、キャベツ、 切干しだいこん、 にんにく、しょうが、 たけのこ、椎茸	米、むぎ、 かたくり粉、薄力粉、 砂糖	油、ごま、ごま油	838 kcal 33.4 g 27.6 g 3.4 g
13金	・ご飯 ・鶏肉のからあげ ・茎わかめともやしの和え物 ・小松菜と豆腐のみそ汁 ・りんご	○	鶏肉、油揚げ、鰹節、 豆腐、みそ	牛乳、茎わかめ	にんじん、 こまつな	しょうが、もやし、 えのきたけ、ねぎ、 りんご	米、むぎ、 かたくり粉、砂糖	油、ごま油	788 kcal 30.1 g 26.8 g 2.4 g
16月	・ご飯 ・鮭の塩こうじ焼き ・カレー肉じゃが ・小松菜のからししょうゆ和え ・けんちん汁	○	さけ、豚肉、鰹節、 鶏肉、豆腐	牛乳	にんじん、 こまつな	玉葱、グリーンピース、 もやし、ごぼう、 だいこん、ねぎ	米、むぎ、 こんにやく、砂糖、 じゃがいも、 かたくり粉、里芋	油	756 kcal 34.8 g 15.8 g 2.8 g
17火★	・ご飯 ・昆布の佃煮 ・おでん ・野菜のごま和え ・柿	○	鰹節、いわしつみれ、 揚げポール、 うずら卵	牛乳、刻み昆布、 昆布	にんじん、 ほうれんそう	だいこん、キャベツ、 柿	米、むぎ、砂糖、 こんにやく、 ちくわぶ、 じゃがいも	ごま	766 kcal 26.0 g 17.6 g 2.5 g
18水★	・おきりこみ ・焼きまんじゅう ・こんにやくの炒り煮 ・みかん	○	鰹節、鶏肉、 油揚げ、みそ	牛乳	にんじん	だいこん、しめじ、 ねぎ、みかん	うどん、里芋、 薄力粉、砂糖、 こんにやく	油、ごま油、ごま	707 kcal 20.6 g 15.1 g 4.4 g
19木★	・大豆入りわかめごはん ・さばのごまだれかけ ・キャベツのおかか和え ・いものご汁	○	大豆、さば、鰹節、 豚肉	牛乳、 炊き込みわかめ	にんじん、 ほうれんそう	しょうが、キャベツ、 ごぼう、だいこん、 しめじ、ねぎ	米、かたくり粉、 砂糖、里芋、 こんにやく	油、ごま	772 kcal 31.6 g 25.1 g 2.8 g
20金★	・あげパン(アーモンドかきな粉) ・ポトフ ・スタミナサラダ ・柿	○	鶏がら、豚肉、 いんげんまめ、 きなこ	牛乳、茎わかめ	にんじん	玉葱、キャベツ、 セロリ、きゅうり、 コーン、にんにく、 柿	砂糖、じゃがいも	油、アーモンド、 ごま油	748 kcal 24.6 g 30.6 g 2.8 g
23月	・ご飯 ・いわしの筒煮 ・揚げ野菜のサラダ ・すいとん	○	いわし、鶏肉	牛乳、昆布	かぼちゃ、にんじん、 こまつな	しょうが、梅、 れんこん、きゅうり、 キャベツ、ごぼう、 だいこん、ねぎ	米、むぎ、三温糖、 さつまいも、薄力粉	油、ごま	802 kcal 26.3 g 22.2 g 2.6 g
24火	・ご飯 ・つくねバーグおろしソース ・ミックスソテー ・卵入りわかめスープ	○	鶏肉、豆腐、みそ、 鶏がら、たまご	牛乳、わかめ	にんじん	ねぎ、しょうが、 だいこん、玉葱、 コーン、椎茸	米、むぎ、 じゃがいも、砂糖、 かたくり粉	バター、油	742 kcal 28.5 g 21.3 g 2.6 g
25水★	・丸パン ・グラーシュ ・ヴァルマークラウトサラート ・チョコレートケーキ	○	豚肉、鶏がら、 ベーコン、たまご	牛乳、脱脂粉乳	トマト、にんじん、 さやいんげん	玉葱、セロリ、 きゅうり、キャベツ、 コーン、にんにく	じゃがいも、 薄力粉、ココア チョコレート	油	834 kcal 24.5 g 30.8 g 3.1 g
27金	・ご飯 ・五目卵焼き ・金時豆の甘煮 ・きゅうりとかぶのしょうが漬け ・きのこのけんちん汁	○	豚肉、たまご、鰹節、 いんげんまめ、鶏肉、 豆腐	牛乳	にんじん	しょうが、玉葱、 椎茸、きゅうり、 かぶ、ごぼう、大根、 しめじ、えのき、ねぎ	米、むぎ、三温糖、 里芋、こんにやく	油	802 kcal 31.5 g 19.9 g 2.7 g
30月	・ご飯 ・白身魚のフライ ・野菜の甘酢漬け ・ひよこ豆のカレー煮 ・かきたま汁	○	かれい、鰹節、 ひよこ豆、ベーコン、 豆腐、たまご	牛乳	にんじん、トマト、 こまつな	キャベツ、きゅうり、 だいこん、セロリ、 にんにく、しょうが、 玉葱、椎茸	米、むぎ、薄力粉、 パン粉、砂糖、 かたくり粉	油	803 kcal 33.9 g 23.8 g 3.0 g
31火★	・ガーリックライス ・かぼちゃのシチュー ・コールスローサラダ ・ハロウィンプリン	○	鶏肉、鶏がら、 たまご	牛乳、 ちりめんじゃこ、 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、 きゅうり、キャベツ、 コーン	米、むぎ、薄力粉、 砂糖	バター、油	882 kcal 25.8 g 28.5 g 2.8 g

月間平均栄養摂取量 エネルギー…786 kcal たんぱく質…28.6g 脂肪…23.3g カルシウム…376mg マグネシウム…123mg 鉄…2.9mg 亜鉛…3.4g
ビタミンAレチノール当量…291μg ビタミンB1…0.42g ビタミンB2…0.61g ビタミンC…35g 食物繊維…6.0g 食塩相当量…3.1g

※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(水)は十五夜メニューです。昔は秋の収穫物を代表して里芋をお供えしていました。給食では里芋ごはんにします。汁には満月をイメージした団子を入れます。
- ★10月10日(火)は韓国料理です。詳しくは裏面をご覧ください。
- ★10月17日(火)は東京都郷土料理です。佃煮やおでんは東京都の郷土料理です。お楽しみに。
- ★10月18日(水)は群馬県郷土料理です。群馬県は郷土料理として小麦粉料理が広く引き継がれています。お楽しみに。
- ★10月19日(木)は「ま・ご・は(わ)・や・さ・し・いメニュー」です。
- ★10月20日(金)はセレクト給食です。アーモンド味か、きな粉味のどちらかの揚げパンを事前に選びます。
- ★10月25日(水)はオーストリア料理です。詳しくは裏面をご覧ください。
- ★10月31日(火)はハロウィンメニューです。プリンにサプライズを考えています。お楽しみに!