10月献立表

訂正版 献立の内容に変更があったため訂正版を再配布させていただきます。

中野区立第七中学校　全20回

日	曜日	献立名 主食	牛乳	副食	食品名 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	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱく質 %	脂質 %	食育メモ
2	月	ガーリック ライス		鶏肉のディアブル コロコロベジタブル マカロニスープ	牛乳 鶏肉 卵 チーズ ベーコン	米 パン粉 油 砂糖 マカロニ	にんにく 大根 きゅうり 人参 コーン缶 玉ねぎ キャベツ しめじ 小松菜	804	15.6	30.1	ディアブル
3	火	麦ご飯		四川味噌豆腐 ひじきのナムル いわちく炒め	牛乳 豚挽き肉 味噌 豆腐 ひじき 竹輪 田作り	米 大麦 ごま油 砂糖 片栗粉 油 ごま	生姜 にんにく 人参 筍 椎茸 ザーサイ ねぎ もやし 小松菜	794	18.9	29.2	四川料理
4	水	☆ご飯		鯖の味噌煮 お浸し かきたま汁	牛乳 さば 味噌 かつお節 だし削り節 豆腐 卵	米 砂糖 片栗粉	生姜 ねぎ 人参 緑豆もやし キャベツ 小松菜	808	17.8	28.1	今月の お米
5	木	焼き ホットドッグ		じゃが芋のオランダ煮 ボイルキャベツ 梨	ウインナー 牛乳 ベーコン 豚肉 チーズ	コッペパン 油 じゃがいも	人参 玉ねぎ いんげん キャベツ 梨	776	15.6	37.6	ﾎｯﾄﾄﾞｯｸﾞ
6	金	カレー ピラフ		白身魚のピカタ グリーンサラダ 野菜スープ	鶏肉 牛乳 メルルーサ 卵 チーズ ベーコン	米 バター 油 小麦粉 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり ピーマン 小松菜	719	18.7	26.5	ピカタ
10	火	ご飯		鶏肉のスタミナ焼き 春雨サラダ 包みワンタン	牛乳 鶏肉 豚挽き肉	米 砂糖 はるさめ ごま油 ワンタンの皮	ねぎ にんにく キャベツ きゅうり 人参 生姜 椎茸 筍 もやし 小松菜	773	15.8	25.4	わんたん
11	水	海の幸 スパゲッティ		じゃこ炒り茹で野菜 スイートポテト	いか 海老 牛乳 ちりめんじゃこ 生クリーム 脱脂粉乳 卵	スパゲッティ 油 砂糖 さつまいも バター	にんにく 玉ねぎ トマト マッシュルーム パセリ もやし 人参 小松菜	737	16.1	27.0	スイート ポテト
12	木	かおり®ご飯		ぎせい豆腐 切干し大根と 青菜の和え物 味噌汁	牛乳 鶏肉 豆腐 卵 だし削り節 味噌	米 油 砂糖 片栗粉 ごま じゃがいも	青じそ 筍 人参 椎茸 ねぎ 切り干し大根 小松菜 玉ねぎ キャベツ	731	16.8	26.0	かおり
13	金	発芽玄米 ご飯		ししゃもの磯辺揚げ 野菜のからし醤油かけ みそけんちん汁	牛乳 ししゃも 卵 青のり だし削り節 油揚げ 豆腐 味噌	米 小麦粉 油 ごま油 じゃがいも	チンゲンサイ 人参 もやし ごぼう 大根 ねぎ	733	14.8	29.5	けんちん汁
16	月	ご飯		豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 豆腐と青菜のスープ	牛乳 豚肉 だし削り節 豆腐 蒸しかまぼこ だし昆布	米 砂糖 じゃがいも 油 マヨネーズ	生姜 人参 きゅうり ねぎ 小松菜	765	17.5	30.1	ポテトサラダ
17	火	チキンカレー		じゃこ入りビーンズサラダ 柿	鶏肉 牛乳 ちりめんじゃこ ひよこまめ	米 大麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 トマト グリンピース キャベツ きゅうり 枝豆 柿	830	14.6	26.5	柿
18	水	☆ご飯		手作りさつま揚げ 茹で野菜 すまし汁	牛乳 たら いわしすり身 昆布 味噌 卵 だし削り節 豆腐 はんぺん	米 砂糖 片栗粉 やまいも ごま 油	人参 ごぼう ねぎ 生姜 しそ 大根 きゅうり コーン 椎茸 小松菜 みつば	765	16.4	26.9	さつま揚げ
19	木	醤油ラーメン		大根ときゅうりの 中華風あえ 肉蒸しパン	焼き豚 なると うずら卵 牛乳 卵 豚挽き肉	中華めん 油 ごま油 砂糖 ごま 小麦粉 片栗粉	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 コーン チンゲンサイ 大根 きゅうり 椎茸 筍	787	15.7	30.9	ラーメン
23	月	☆ご飯		和風ハンバーグおろしソースがけ 野菜の胡麻和え 味噌汁 巨峰ゼリー	牛乳 豚挽き肉 鶏肉 卵 おから だし削り節 豆腐 味噌	米 バター 片栗粉 ごま 砂糖 じゃがいも 巨峰ゼリー	玉ねぎ 人参 大根 ほうれん草 もやし えのきたけ ねぎ	738	17.1	27.4	おから
24	火	ご飯		いかのバター焼き 磯びたし 小魚と大豆のカリカリ揚げ 秋野菜汁	牛乳 いか のり 大豆 田作り だし削り節 油揚げ 味噌	米 バター 片栗粉 油 砂糖 ごま さつまいも	生姜 キャベツ 小松菜 ごぼう 人参 大根 しめじ ねぎ	761	19.0	23.8	秋野菜
25	水	田舎うどん		和風ツナサラダ 焼きおにぎり	だし削り節 鶏肉 油揚げ 竹輪 牛乳 まぐろ 味噌	うどん 油 砂糖 米 ごま	人参 ごぼう 椎茸 ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり 玉ねぎ	764	14.5	22.1	おにぎり
26	木	ぶどうパン		ピザ風ココット蒸し じゃがバタコーン 野菜スープ	牛乳 豚挽き肉 卵 チーズ	ぶどうパン 油 バター じゃがいも	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン トマト ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚｰ パセリ コーン 人参 セロリー 小松菜	699	17.0	33.1	ココット
27	金	栗ご飯		魚の黄金焼き キャベツのサッと和え 豆腐団子汁	牛乳 鮭 豆腐 だし昆布 だし削り節 鶏肉 油揚げ	むき栗 米 もち米 マヨネーズ 白玉粉	生姜 キャベツ 大根 人参 ねぎ 小松菜	759	18.2	22.4	十三夜
30	月	かて飯		鶏肉と芋の揚げ煮 もやしとコーンの おかかかけ	油揚げ 牛乳 鶏肉 かつお節	米 大麦 こんにゃく 砂糖 片栗粉 油 じゃがいも	椎茸 人参 ごぼう 小松菜 生姜 ピーマン もやし きゅうり コーン	773	14.8	29.2	かて飯
31	火	パンプキン パン		ビーンズシチュー コールスローサラダ りんご	牛乳 豚肉 ベーコン 脱脂粉乳 大豆	パンプキンパンコッペ じゃがいも バター 油 小麦粉 砂糖	人参 玉ねぎ パセリ マッシュルーム キャベツ	716	16.5	34.2	お楽しみ 給食

献立は食材等の都合により、変更する場合がございます。ご了承ください。 かおりごはんは三島食品株式会社の登録商標です。

10月23日(月)の巨峰ゼリー🍇は合唱コンクールおつかれさま！ということでPTAの方からのプレゼントです！

	ｴﾈﾙｷﾞｰ 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	764	16.6	28.5	386	113	2.9	3.7	289	0.4	0.6	36	2.7	7.8

今月の☆マークの日のお米は秋田県産の【あきたこまち】です。
平安時代の美しい歌人【小野小町】と生まれが同じことから、小野小町のように末永く愛されるようにという願いが込められています。