



10月献立表

中野区立第七中学校 全20回

日	曜日	献立名			食品名			I礼ギ - kcal	たんぱく質 %	脂質 %
		主食	牛乳	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	水	ジャンバラヤ		目玉焼き じゃこ入りカラフルサラダ ペーコンスープ	豚挽き肉 牛乳 卵 ちりめんじゃこ ペーコン 豆腐	米 バター 油 砂糖	トマトジュース 生姜 にんにく 人 参 玉ねぎ マッシュルーム ピーマ ン キャベツ きゅうり セロリー 小 松菜	722	14.3	31.5
3	木	かけうどん		水菜とツナの和え物 かき揚げ 花みかん	だし削り節 鶏肉 あぶらあげ 牛乳 まぐろ 竹輪 卵	うどん 油 砂糖 さつまいも 小麦 粉 片栗粉	人参 筍 ねぎ 水菜 きゅうり 玉 ねぎ かぼちゃ 枝豆 みかん	740	11.9	26.6
4	金	☆ご飯		お好み焼き風卵焼き 切干大根の炒め煮 なめこ汁	牛乳 卵 桜海老 いか かつお節 青のり 油揚げ だし削り節 豆腐 味噌	米 油 砂糖	人参 キャベツ 切り干し大根 椎茸 さやいんげん なめこ ねぎ	748	15.3	25.9
7	月	チキンカレー		シーフード茹で野菜 ぶどうゼリー	鶏肉 牛乳 いか 海老 アガー	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 りん ご トマト グリンピース レモン キャベツ きゅうり ぶどうジュース	831	12.5	24.2
8	火	しめじご飯		魚のもみじ焼き かぶのゆず風 味 昆布豆 味噌汁	油揚げ だし昆布 牛乳 メルルーサ チーズ 大豆 昆布 だし削り節 味 噌	米 マヨネーズ 砂糖	しめじ 人参 かぶ ゆず 玉ねぎ 白菜 小松菜	765	16.0	29.1
9	水	麦ご飯		ザーサイ豆腐 中華サラダ 磯ポテト	牛乳 豚肉 豆腐 青のり	米 大麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも	生姜 にんにく ザーサイ 人参 筍 椎茸 チンゲンサイ 大根 きゅうり	745	14.3	24.0
10	木	ミートソース スパゲッティ		いか入りフレンチサラダ スイートポテト	豚挽き肉 チーズ 牛乳 いか 生ク リーム 脱脂粉乳 卵	スパゲッティ 油 バター 砂糖 さ つまいも	にんにく 玉ねぎ 人参 セロリー トマト トマト トマトピューレ パセリ キャベツ きゅうり りんご	892	12.6	29.2
11	金	押し麦ご飯		いかの変わりソースかけ 野菜のごま風味 豚汁	牛乳 いか 豚肉 豆腐 だし煮干 味噌	米 大麦 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 ごま こんにゃく じゃがいも	玉ねぎ 小松菜 人参 ごぼう 大根 ねぎ	744	13.2	24.1
15	火	さつまいもご飯		厚焼き卵 ひじきの炒め煮 味噌汁	牛乳 卵 油揚げ ひじき だし削り 節 竹輪 だし煮干 わかめ 味噌	米 さつまいも ごま 油 砂糖 片 栗粉	玉ねぎ 人参 椎茸 いんげん 大根 ねぎ 小松菜	741	13.8	24.2
16	水	ご飯		豆腐チゲ 春雨サラダ りんご	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 だし削り節 ハム	米 油 はるさめ 砂糖 ごま油	にんにく 生姜 人参 キャベツ ね ぎ にら キムチ 大豆もやし きゅ うり りんご	741	15.4	24.5
17	木	ピザトースト		森の苺のクリームシチュー じゃこ入りビーンズサラダ 花みかん	ハム チーズ 牛乳 鶏肉 生クリー ム ちりめんじゃこ ひよこまめ	食パン マーガリン 油 さつまいも バター 小麦粉 砂糖	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム ト マトピューレ ピーマン 人参 椎茸 し めじ パセリ キャベツ きゅうり 枝 豆 みかん	846	14.1	33.7
18	金	☆ご飯		小魚の磯辺揚げ じゃが芋とさつまいもの煮物 味噌汁	牛乳 わかさぎ 青のり さつまいも 揚げ だし削り節 油揚げ 味噌	米 小麦粉 油 じゃがいも 砂糖	玉ねぎ 人参 グリンピース 大根 えのきたけ にら	719	12.8	21.4
21	月	チャンポン		きゅうりと大根のピリ辛 肉蒸しパン	豚肉 いか なんと うずら卵 牛乳 卵 豚挽き肉	中華めん 油 ごま油 砂糖 小麦粉 片栗粉	にんにく 生姜 人参 キャベツ も やし ねぎ にら 大根 きゅうり 玉ねぎ 椎茸 筍	745	15.6	28.3
22	火	黄な粉揚げパン		ポトフ ツナ入り茹で野菜 花みかん	きな粉 牛乳 ペーコン 豚肉 揚げ ボール まぐろ わかめ	コッパン 油 砂糖 じゃがいも	人参 玉ねぎ キャベツ かぶ かぶ (葉) レモン もやし 小松菜 みか ん	813	14.6	33.4
23	水	三色ピラフ		タンダーチキン 豆と野菜のマリネ オニオンスープ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト 大豆 ペー コン	米 バター 油 砂糖	人参 コーン いんげん 玉ねぎ に んにく 生姜 トマト 枝豆 ごぼ う きゅうり ピーマン パセリ	731	15.4	29.7
24	木	ご飯		鯛の煮おろしかけ 蓮根サラダ すまし汁	牛乳 さば だし削り節 わかめ	米 片栗粉 砂糖 油 ふ	大根 葉ねぎ 蓮根 きゅうり キャ ベツ ごぼう 人参 ねぎ	698	14.8	23.2
25	金	じゃこ入り チャーハン		しゅうまい もやしのナムル ウースタン	ちりめんじゃこ なんと 牛乳 豚挽 き肉 鶏肉 豆腐	米 大麦 油 しゅうまいの皮 片栗 粉 砂糖 ごま油 ごま	ねぎ 生姜 椎茸 筍 玉ねぎ 人参 もやし きゅうり チンゲンサイ	777	15.5	24.2
29	火	二色サンド		ポークビーンズ スティック野菜 ぶどうゼリー	牛乳 大豆 豚肉	ジャム マーガリン 食パン 黒砂糖 パン 油 じゃがいも バター	玉ねぎ 人参 セロリー トマトピュー レ グリンピース 大根 きゅうり ぶどうゼリー	704	13.5	36.3
30	水	ご飯		魚の麦みそ焼き かぶの浅漬け こんにゃくのピリ辛炒め かきたますまし汁	牛乳 鮭 味噌 だし削り節 卵	米 砂糖 ごま 大麦 ごま油 こんに ゃく 片栗粉	かぶ かぶ(葉) 生姜 人参 ほうれ ん草	737	16.6	20.1
31	木	ガーリックライス		蓮根入りカミカミハンバーグ 海藻サラダ 野菜スープ	牛乳 豚挽き肉 卵 海藻サラダ わ かめ	米 バター 油 パン粉 砂糖 じゃ がいも	にんにく 玉ねぎ 人参 蓮根 キャ ベツ きゅうり コーン セロリー 小 松菜	722	14.3	31.5

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。

10月29日(火)のぶどう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！

	I礼ギ - 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	760	14.2	27.0	390	115	2.9	3.6	299	0.47	0.61	39	2.9	7.9

今月の☆マークのお米は、茨城県産【こしひかり】です。
ツヤ・コシ・粘りと三拍子そろっており、噛めば噛むほど甘みやうまみが出て美味しいお米です。茨城県は新潟県に次いで全国第二位の収穫量を誇っています。

