



10月予定献立表



令和5年度 北区立神谷中学校

| 日 | 曜日 | 牛乳 | 献立名 | 時程 | 赤の仲間・ 血や肉になる | 黄の仲間・ 熱や力の元になる | 緑の仲間・ 体の調子を整える | 1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量 | アレルギー等食材 |
|----|----|----|---|----|---------------------------------------|---|--|---------------------------------------|-----------|
| 2 | 月 | ○ | 深川丼 牛蒡の柳川焼き 糸寒天入りレモン酢和え | 通常 | あさり・油揚げ・なると 刻みのり 鶏卵 糸寒天・生わかめ | 米・押麦・しらたき 油・砂糖 砂糖 | 生姜・葱・人参・干し椎茸 牛蒡・人参・玉葱・葱 もやし・胡瓜・レモン | 761 kcal 36.0 g 18.4 g 2.8 g | |
| 3 | 火 | ○ | 野菜あんかけご飯 春雨サラダ 果物 | 通常 | ★豚肉 鶏卵 | 米・押麦・ごま油・油・砂糖・ 澱粉 春雨・砂糖・油・いりごま | 生姜・人参・玉葱・干し椎茸・筍・ もやし・白菜・しめじ・葱・小松菜 人参・胡瓜・キャベツ | 757 kcal 27.1 g 17.8 g 2.0 g | 豚肉 |
| 4 | 水 | ○ | ご飯 ごまツナコロッケ 和風サラダ 豆腐とわかめの味噌汁 | 通常 | | 米 ツナ・調理牛乳・チーズ・鶏卵 刻み昆布・花かつお 油・砂糖 豆腐・生わかめ | 玉葱・小松菜 キャベツ・胡瓜・コーン・玉葱 えのき | 828 kcal 26.7 g 29.2 g 2.0 g | |
| 5 | 木 | ○ | メキシカンライス 魚のフロハンス風 白いんげん豆と野菜のスープ | 通常 | 鶏肉 あじ いんげんまめ | 米・バター 小麦粉・油・オリーブ油 油・じゃがいも | 玉葱・マッシュルーム・グリーンピース 玉葱・ホールトマト・にんにく にんにく・キャベツ・人参・パセリ | 798 kcal 41.3 g 24.1 g 2.5 g | |
| 6 | 金 | ○ | 田舎うどん もやしのシャキシャキ和え 五平餅(岐阜) | 通常 | 鶏肉・油揚げ ツナ・生わかめ | 冷凍うどん・油・こんにゃく 油・砂糖 アルファ化米・ごま・砂糖 | にんにく・生姜・人参・玉葱・筍・ 葱・小松菜 もやし・切り干し大根 生姜 | 752 kcal 29.1 g 20.6 g 4.0 g | |
| 10 | 火 | ○ | にんじんご飯 切り干し大根入り卵焼き おかか和え ビタミンスープ | 通常 | 鶏卵・大豆 糸削り節 ★豚肉・豆腐 | 米 油・砂糖 油・こんにゃく・さつまいも・ごま油 | 人参 生姜・玉葱・干し椎茸・葱・切り干し大根 蒟蒻草・もやし・人参 人参・大根・南瓜・小松菜 | 794 kcal 32.4 g 25.4 g 2.4 g | 豚肉 |
| 11 | 水 | ○ | レモンクリームサンド ポテトサラダ スコッチブロス | 通常 | 調理牛乳・生クリーム 鶏卵 鶏肉・いんげんまめ | 丸パン・砂糖・コーンスターチ じゃがいも・油・砂糖 油・さつまいも・押麦 | レモン 玉葱・胡瓜・パセリ 玉葱・セロリ・人参・南瓜・大根 | 796 kcal 32.5 g 24.9 g 2.8 g | |
| 12 | 木 | ○ | 麻婆ライス わかめスープ 乳ない豆腐 | 特別 | ★豚肉・大豆・豆腐 生わかめ 粉寒天・調理牛乳 | 米・押麦・油・砂糖・澱粉・ごま油 いりごま 砂糖 | にんにく・生姜・筍・干し椎茸・葱・薑 玉葱 パイン缶・りんご缶・みかん缶 | 755 kcal 28.9 g 21.0 g 2.4 g | 豚肉 |
| 13 | 金 | ○ | ご飯 セレクト(チキンor白身魚フレイク焼き) ひじきサラダ ふしめん汁(徳島) | 特別 | 鶏肉・メルルーサ・チーズ ひじき・鶏卵 かまぼこ | 米 コーンフレイク・パン粉 春雨・砂糖・油・いりごま ふし | ブロッコリー・キャベツ 玉葱・えのき・人参・小松菜 | 788 kcal 28.3 g 25.9 g 2.8 g | |
| 16 | 月 | ○ | しょうゆラーメン 野菜チップス 果物 | 通常 | ★豚肉・生わかめ | 蒸し中華麺・油・ごま油 揚げ油・さつまいも | 人参・もやし・コーン・葱 牛蒡・蓮根 | 749 kcal 26.9 g 21.8 g 3.7 g | 豚肉 |
| 17 | 火 | ○ | ご飯 さばのソース煮 じゃがいものきんぴら 利休汁 | 通常 | ★さば | 米 砂糖 油・じゃがいも・こんにゃく・砂糖・ごま 油揚げ ごま | 生姜 人参・蓮根 大根・牛蒡・人参・しめじ・葱 | 794 kcal 33.4 g 24.9 g 2.4 g | さば |
| 18 | 水 | ○ | ナシゴレン ヤムウンセン(タイ風春雨サラダ) ゲーンチュートウフ(肉と豆腐のスープ) | 通常 | 大豆・鶏肉・えび・鶏卵 ★豚肉 鶏肉・豆腐 | 米・油 油・春雨・ごま油 | 人参・葱 キャベツ・胡瓜・もやし・レモン 干し椎茸・キャベツ・葱・小松菜 | 761 kcal 41.3 g 23.6 g 3.4 g | 豚肉 |
| 19 | 木 | ○ | ご飯 手作り佃煮 ゼリーフライ はりはり漬け さつま汁 | 通常 | 昆布・花かつお おから じゃこ 豆腐 | 米・押麦・砂糖・いりごま 油・小麦粉・パン粉・揚げ油・じゃがいも 砂糖 さつまいも | 玉葱・人参 小松菜・人参・切り干し大根 人参・大根・葱 | 760 kcal 22.4 g 16.8 g 2.6 g | |
| 20 | 金 | ○ | ルーロー飯 中華風コーンスープ トウファ(豆乳ゼリー) | 通常 | ★豚肉・うすらの卵 鶏卵 豆乳・粉寒天 | 米・押麦・砂糖・澱粉・ ごま油・ごま 澱粉 砂糖 | 生姜・にんにく・干し椎茸・玉葱・大根・ 葱・筍・青梗菜 コーン・しめじ・玉葱・小松菜 ★黄桃缶 | 839 kcal 31.4 g 28.5 g 2.5 g | 豚肉 黄桃缶 |
| 23 | 月 | ○ | ご飯 厚揚げの甘酢炒め ラーバーツァイ(白菜の甘酢和え) | 通常 | ★豚肉・絹厚揚げ | 揚げ油・じゃがいも・油・ごま油 砂糖・澱粉 ごま油・砂糖 | 生姜・にんにく・ピーマン・玉葱・人参・ 筍・干し椎茸 白菜・生姜 | 748 kcal 27.9 g 22.6 g 2.6 g | 豚肉 |
| 24 | 火 | ○ | ごまご飯 ピーマンの肉詰め コーンポテト かきたま汁 | 通常 | 鶏肉・大豆・豆腐・鶏卵 豆腐・鶏卵・生わかめ | 米・いりごま 油・パン粉・小麦粉 じゃがいも 春雨・澱粉 | ピーマン・玉葱 コーン 葱 | 751 kcal 31.8 g 19.9 g 2.3 g | |
| 25 | 水 | ○ | ごぼう入りドライカレー 元気サラダ はちみつレモンゼリー | 通常 | ★豚肉・大豆 大豆・鶏肉・チーズ 粉寒天 | 米・バター・油・小麦粉 砂糖・油 蜂蜜・砂糖 | にんにく・玉葱・人参・干しぶどう・ トマトジュース・牛蒡 キャベツ・蒟蒻草 レモン | 846 kcal 29.4 g 27.9 g 3.1 g | 豚肉 |
| 26 | 木 | ○ | バタートースト シーフードのクリーム煮 コーンサラダ | 通常 | いんげん豆・大豆・鶏肉・いか えび・調理牛乳・生クリーム | 食パン・バター 油・小麦粉・じゃがいも 油 | 玉葱・人参・マッシュルーム・ 大根・小松菜 キャベツ・胡瓜・コーン | 782 kcal 33.9 g 28.5 g 3.6 g | |
| 27 | 金 | ○ | 秋の香りご飯 小イワシの道明寺風揚げ もやしとわかめの胡麻醤油 打ち豆汁(福井) | 通常 | 油揚げ イワシ 生わかめ 大豆 | 米・くり 揚げ油・小麦粉・アルファ化米 ごま油・いりごま・砂糖 油・さといも | しめじ 小松菜・もやし・人参 人参・牛蒡・大根・葱 | 811 kcal 34.3 g 25.2 g 3.3 g | |
| 30 | 月 | ○ | ご飯 鮭のチャンチャン焼き じゃがいものごま炒め もずくスープ | 通常 | ★さけ もずく・豆腐 | 米 油・砂糖 すりごま・砂糖・じゃがいも | 玉葱・キャベツ・ピーマン 玉葱 | 749 kcal 35.6 g 17.6 g 2.2 g | さけ |
| 31 | 火 | ○ | アラビアータ じゃこサラダ かぼちゃプリン | 通常 | ★ベーコン じゃこ・生わかめ 鶏卵・調理牛乳・生クリーム | スパゲッティ・油 オリーブ油・砂糖 砂糖 | にんにく・玉葱・人参・しめじ・ホールトマト・パセリ キャベツ・胡瓜・人参・にんにく・レモン 南瓜 | 752 kcal 26.2 g 20.8 g 2.2 g | ベーコン |

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています
 ※都合により給食の献立・物資が変更になる場合があります。
 ※太字は東京都産を使用する予定です。

| | | | |
|------------------|-------|----------|--------|
| 摂取基準値と 今月の充足率 | エネルギー | 830 kcal | 94% |
| | たんぱく質 | 35.0 g | 90.1% |
| | 脂質 | 23.0 g | 100% |
| | 食塩相当量 | 2.4 g | 112.5% |