



10月予定献立表



令和4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	アレルギー食材
1日 都民の日									
3	月	○	深川丼 切干し大根入卵焼き 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 生姜・玉葱・筍・干し椎茸・切干し大根 もやし・胡瓜・レモン	753 kcal 30.0 g 18.3 g 2.4 g	
4	火	○	ご飯 鶏肉のクラッカー焼き おかかごぼう ひしめん汁(徳島)	通常	鶏肉 糸削り節 かまぼこ	米 防災用クラッカー 油・砂糖・いりごま うどんのふし	牛蒡・さやいんげん 玉葱・えのき・人参・小松菜	757 kcal 33.9 g 30.1 g 3.6 g	
5	水	○	しっぽううどん(香川) じゃこサラダ スイートポテト	通常	鶏肉・油揚げ・さつま揚げ じゃこ・生わかめ 生クリーム	冷凍うどん・里芋 オリーブ油・砂糖 さつまいも・砂糖・バター	牛蒡・人参・干し椎茸・大根・葱・蒟蒻 キャベツ・胡瓜・玉葱・レモン	753 kcal 28.7 g 18.6 g 2.3 g	
8日 十三夜									
6	木	○	栗おこわ ししゃもの胡麻焼き 磯香和え 貝だくさん汁	通常	ししゃも じゃこ・刻みのり 油揚げ	米・もち米・栗 小麦粉・いりごま こんにゃく・里芋	キャベツ・もやし・小松菜 人参・大根・牛蒡・葱	753 kcal 31.3 g 17.7 g 3.3 g	
10日 目の愛護デー									
7	金	○	にんじんピラフ いんげん豆と野菜のスープ ブルーベリーマフィン	通常	ツナ・鶏卵 いんげんまめ 鶏卵・調理牛乳	米・押麦・バター・油 バター・砂糖・小麦粉	人参・生姜・玉葱・マッシュルーム ピーマン・赤ピーマン キャベツ・玉葱・人参・コーン・蒟蒻	796 kcal 35.3 g 23.4 g 3.0 g	
2年生考案献立									
11	火	○	ベジタブルシチュー クリームサンド 海藻パリパリサラダ	通常	調理牛乳・生クリーム いんげんまめ・鶏肉 調理牛乳・生クリーム 海藻ミックス	ミルクパン・砂糖・コーンスターチ 油・じゃがいも・マカロニ 小麦粉 砂糖・ごま油・いりごま ワタンの皮・揚げ油	白桃缶・黄桃缶・みかん缶 玉葱・人参・マッシュルーム・小松菜 キャベツ・もやし	794 kcal 33.2 g 24.6 g 3.7 g	
12	水	○	もやしチャーハン 棒餃子 中華スープ	通常	豚肉・鶏卵 大豆・豚肉 いか	米・ごま油・油 ごま油・油・餃子の皮 春雨・澱粉・ごま油	葱・人参・ピーマン・もやし・大豆もやし にんにく・生姜・キャベツ・にら 白菜・人参・玉葱	758 kcal 25.2 g 22.8 g 2.3 g	
13	木	○	ご飯 ひじきふりかけ ピーマンの肉詰め じゃがいものざんぴら かき玉汁	通常	ひじき・じゃこ ひじき・鶏肉・大豆・鶏卵 押し豆腐 絹豆腐・鶏卵	米 いりごま 油・パン粉・小麦粉 油・じゃがいも・糸こんにゃく・砂糖 澱粉	ゆかり ピーマン・玉葱 人参・蓮 葱	750 kcal 33.5 g 17.2 g 2.9 g	
14	金	○	鯛めし(愛媛) 芋炊き(愛媛) 白菜の柚子風味	特時	まだい 鶏肉・生揚げ	米 油・里芋・こんにゃく・砂糖	牛蒡・大根・人参・干し椎茸・しめじ なめこ・葱 小松菜・白菜・柚子	751 kcal 27.4 g 19.9 g 3.0 g	
17	月	○	マーボー焼きそば(宮城) 茎わかめの中華和え 秋の果物	通常	豚肉・大豆・絹豆腐 茎わかめ	蒸し中華麺・油・砂糖・澱粉 ごま油 ごま油・砂糖	にんにく・生姜・筍・人参・玉葱 干し椎茸・蒟蒻・赤ピーマン 胡瓜・もやし 果物(柿・ぶどう)	834 kcal 33.0 g 17.8 g 3.4 g	
18	火	○	わかめご飯 鶏肉とさつまいもの炊き合わせ じゃこと野菜和え	通常	炊き込みわかめ 大豆・鶏肉・うずらの卵 じゃこ・生わかめ	米 油・澱粉・さつまいも・砂糖 いりごま	生姜・玉葱・人参・筍 キャベツ・コーン・小松菜	857 kcal 30.7 g 25.8 g 2.4 g	
1年生は校外学習のため給食ありません									
19	水	○	ご飯 すき焼きコロッケ もやしのおかか和え 豆腐の味噌汁	特時	豚肉・鶏卵 糸削り節 絹豆腐・生わかめ	米 じゃがいも・油・しらたき・砂糖 小麦粉・パン粉・揚げ油	玉葱・えのき・葱 もやし・人参・コーン 葱	866 kcal 33.3 g 28.0 g 3.1 g	
2年生考案献立									
20	木	○	キムチチャーハン 蒟蒻草のナムル わかめスープ りんごゼリー	通常	豚肉・鶏卵 生わかめ 粉寒天	米・押麦・油・砂糖 ごま油・砂糖 いりごま 砂糖	白菜キムチ・ピーマン・赤ピーマン 切干し大根・もやし・蒟蒻草・人参 玉葱・筍 りんごジュース・りんご缶	811 kcal 26.6 g 23.2 g 2.6 g	
21	金	○	ごまツナポテトトースト 豆入りミネストローネ 人参ドレッシングサラダ	通常	ツナ 鮭・鶏肉・いんげんまめ 大豆	食パン・じゃがいも 油・押麦 油・砂糖	玉葱・小松菜 にんにく・セロリー・玉葱・人参・大根 キャベツ・マッシュルーム キャベツ・胡瓜・コーン・もやし・人参	768 kcal 27.5 g 16.6 g 2.5 g	
2年生は校外学習のため給食ありません									
24	月	○	ご飯 花しゅうまい あいませ 里芋の味噌汁	通常	押し豆腐・いかすり身・たら すり身・はんぺん 油揚げ・竹輪 里芋	米・押麦 ごま油・砂糖・焼売の皮・澱粉 こんにゃく・砂糖	干し椎茸・玉葱・生姜 大根・人参・牛蒡 白菜・小松菜	752 kcal 27.8 g 26.3 g 3.0 g	
25	火	○	ご飯 厚揚げのオイスターソース炒め ラーパートアイ(白菜の甘酢和え)	通常	豚肉・絹厚揚げ	米・押麦 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	763 kcal 26.9 g 18.6 g 2.5 g	
26	水	○	カレーピラフ 魚のアクアパッツア 野菜スープ	通常	豚肉 まだい・あさり 大豆	米・押麦・バター・油 オリーブ油 じゃがいも・英字マカロニ	人参・玉葱・マッシュルーム・グリーンピース にんにく・トマト・玉葱・パセリ 人参・キャベツ・セロリー・小松菜	817 kcal 23.7 g 20.9 g 1.9 g	
7ヶ月メニュー									
27	木	○	ミートソーススパゲッティ せん切りサラダ バイクドチーズケーキ	通常	豚肉・大豆 ひじき クリームチーズ・鶏卵・ヨーグルト	油・砂糖・バター・小麦粉・ スパゲッティ 砂糖・ごま油 砂糖・小麦粉・防災用クラッカー	玉葱・人参・セロリー・マッシュルーム・ エリンギ・えのき・ホールトマト 大根・人参・胡瓜・キャベツ・レモン レモン	762 kcal 32.1 g 22.7 g 3.8 g	
28	金	○	ご飯 手作り佃煮 ゼリーフライ 小松菜のごまドレ和え 根菜汁	通常	昆布・花かつお おから ツナ 豚肉・油揚げ	米・押麦・砂糖・いりごま 油・小麦粉・パン粉・揚げ油・じゃがいも すりごま・練りごま・砂糖	玉葱・人参 小松菜・もやし	869 kcal 25.3 g 28.6 g 2.4 g	
31日 ハロウィン									
31	月	○	コーンピラフ かぼちゃのポターージュ プリン	通常	鶏肉 調理牛乳 鶏卵・調理牛乳・生クリーム	米・押麦・バター・油 バター・アルファ化米 砂糖	人参・玉葱・マッシュルーム・コーン・ピーマン 玉葱・セロリー・南瓜・人参	748 kcal 34.6 g 21.0 g 3.2 g	

※「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	94.1%
	たんぱく質	35.0 g	99.5%
	脂質	23.0 g	97.8%
	食塩相当量	2.4 g	116.7%