



10月予定献立表



平成30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	17歳児 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	アレルギー食材
2	火	○	マーボー豆腐丼 もやしのナムル 春雨スープ	B	豚肉・豆腐 油揚げ	米・麦・油・砂糖・ごま油・澱粉 ごま油・砂糖・ごま 緑豆はるさめ	にんにく・生姜・葱・椎茸・葱・にら ごま油・もやし・小松菜・人参 しめじ・人参・生姜・玉葱・チンゲンサイ	777 kcal 31.0 g 22.6 g 3.1 g	
3	水	○	ご飯 かつおでんぱ とびうおメンチ 糸寒天サラダ 味噌汁	A	花かつお トビウオ★調理用牛乳★鶏卵 糸寒天 油揚げ	米・麦 砂糖・ごま パン粉・小麦粉・油 砂糖・ごま油・ごま	玉葱 もやし・人参・きゅうり・コーン・玉葱 えのきだけ・小松菜	799 kcal 32.5 g 22.0 g 2.9 g	牛乳・鶏卵
4	木	○	ピザトースト トマトシチュー きのこサラダ	B	ベーコン・★チーズ 鶏肉	食パン・油 油・じゃがいも・砂糖・マカロニ・小麦粉 砂糖	にんにく・玉葱・人参・マッシュルーム・ホールトマト ブロッコリー・キャベツ・コーン・しめじ・えのき	818 kcal 34.7 g 28.8 g 2.6 g	チーズ
5	金	○	ご飯 豆腐ハンバーグ 白菜の胡麻和え 鶏ごぼ汁	A	鶏肉・★鶏卵・豆腐 鶏肉・油揚げ	米 パン粉・砂糖・澱粉 ごま・砂糖 こんにゃく	葱・生姜 白菜・人参・小松菜 ごぼう・人参・椎茸・葱	800 kcal 36.7 g 23.1 g 2.9 g	鶏卵
9	火	○	ご飯 鮭とキャベツコロッケ こんにゃくのきんぴら 白菜の味噌汁	A	★鶏卵 大豆・鮭・★鶏卵 油揚げ	米 じゃがいも・油・小麦粉・パン粉 ごま油・砂糖・ごま・こんにゃく	キャベツ・玉葱 ごぼう・人参・ピーマン 白菜・葱	854 kcal 25.8 g 24.2 g 3.3 g	鶏卵
10	水	○	和風スパゲッティ フレンチサラダ じゃがりター ブルーベリーケーキ 大豆入りひじきごはん	A	鶏肉・いか ★鶏卵 ひじき・大豆・油揚げ メルルンサ ちりめんじゃこ・生わかめ	スパゲティ・油 油・砂糖 じゃがいも・★バター ★バター・砂糖・小麦粉 米・麦・油・砂糖 砂糖	玉葱・しめじ・大葉 人参・キャベツ・もやし・小松菜 ブルーベリー (小甲市産) ・ぶどうジュース	779 kcal 27.2 g 26.3 g 2.7 g	鶏卵・バター
11	木	○	魚のねぎ味噌焼き 丼物と野菜の和え物 けんちん汁 フルコキ丼	A	鶏肉・豆腐 豚肉 ★鶏卵・鶏肉・豆腐	ごま こんにゃく・里芋 米・麦・ごま 緑豆はるさめ・澱粉	キャベツ・コーン ごぼう・人参・大根・白菜・小松菜 人参・玉葱・にら・もやし・にんにく・生姜・りんご・ 生姜・キャベツ・葱	755 kcal 27.3 g 18.5 g 2.8 g	鶏卵
12	金	○	卵入り中華スープ 果物 (梨)	B				782 kcal 32.6 g 20.7 g 3.5 g	鶏卵
15	月	○	ハムチーズトースト チキンピーズ 特製トッピングサラダ	A	ハム・★チーズ 鶏肉・★生クリーム・大豆	食パン・マーガリン 油・じゃがいも 油・ごま・砂糖	玉葱・人参・ピーマン・赤ピーマン・マッシュルーム・小松菜 もやし・きゅうり・キャベツ・コーン・りんご・人参・玉葱	825 kcal 28.4 g 30.0 g 3.4 g	チーズ・生クリーム
16	火	○	ゆかりご飯 干草焼き 磯香和え 豚汁	B	大豆・鶏肉・★鶏卵 ちりめんじゃこ・のり 豚肉・豆腐	米・麦・ごま 油・砂糖 こんにゃく・じゃがいも	ゆかり 生姜・玉葱・葱・椎茸・切り干し大根 小松菜・キャベツ・もやし ごぼう・人参・大根・葱	762 kcal 32.7 g 21.1 g 2.5 g	鶏卵
17	水	○	秋刀魚の蒲焼丼 たくあん和え もずくの味噌汁 果物 (柿)	A	秋刀魚 豆腐・もずく	米・麦・澱粉・砂糖・ごま・油 ごま油 じゃがいも	生姜 たくあん・大根・きゅうり・人参 玉葱 柿	880 kcal 28.5 g 29.9 g 2.9 g	
18	木	○	チキンクリームライス 干切りサラダ りんごケーキ	B	鶏肉・★調理用牛乳・★生クリーム ★鶏卵 ★鶏卵	米・麦・小麦粉 油・砂糖 砂糖・小麦粉・マーガリン	玉葱・人参・マッシュルーム・パセリ 大根・人参・キャベツ・きゅうり・レモン りんご	832 kcal 25.3 g 25.9 g 2.5 g	牛乳・生クリーム・ 鶏卵
19	金	○	秋の香りご飯 魚の照り焼き 切り干し大根の煮物 南瓜の団子汁	A	油揚げ 鮭 さつま揚げ 鶏肉	米・麦・くり 砂糖 砂糖 白玉粉	しめじ 生姜 切り干し大根・人参 南瓜・大根・葱・椎茸	783 kcal 33.9 g 18.9 g 3.7 g	
22	月	○	菜めし ピーマンの肉詰め ヤーコン入りサラダ もやし味噌汁 果物 (花みかん)	A	鶏肉・大豆・豆腐・★鶏卵・★調理用牛乳 豚肉 豚肉	米・麦・ごま 油・パン粉・小麦粉・砂糖 油・砂糖・ヤーコン 油	小松菜 ピーマン・玉葱・人参 キャベツ・赤ピーマン・きゅうり 白菜・もやし・葱	740 kcal 29.8 g 18.1 g 2.9 g	鶏卵・牛乳
23	火	○	中華丼 糸寒天入りレモン酢和え 杏仁豆腐	B	豚肉・いか・★うずらの卵 糸寒天・油揚げ 寒天・★調理用牛乳	米・麦・澱粉・ごま油 砂糖 砂糖	にんにく・生姜・玉葱・人参・葱・白菜・木耳・青梗菜 もやし・人参・きゅうり・レモン 黄桃・りんご・洋なし	744 kcal 27.2 g 19.0 g 2.4 g	うずらの卵・牛乳
24	水	○	ご飯 信田袋煮 胡麻酢和え むらこ汁	A	油揚げ・鶏肉・大豆 豆腐・生わかめ・★鶏卵	米・麦 砂糖・澱粉 ごま・砂糖 澱粉	葱・人参・生姜・椎茸 小松菜・キャベツ・もやし えのき・にら	742 kcal 28.0 g 20.6 g 3.3 g	鶏卵
25	木	○	コーンヒラフ ポテトオムレツ マカロニスープ	B	鶏肉 鶏肉・★鶏卵 鶏肉	米・麦・★バター じゃがいも・油 マカロニ	人参・玉葱・しめじ・ピーマン・赤ピーマン 玉葱・パセリ 小松菜・キャベツ・人参	772 kcal 29.7 g 21.1 g 3.2 g	鶏卵・バター
26	金	○	わかめラーメン 味付けうずらの卵 (2個) 野菜チップス 果物 (梨)	A	豚肉・生わかめ ★うずらの卵	中華麺・砂糖・ごま油 油・さつまいも	人参・もやし・コーン・葱・小松菜 れんこん・ごぼう 梨	783 kcal 26.8 g 21.3 g 4.3 g	うずらの卵
27	土	○	カレーリア コールスローサラダ フルーツポンチ	A	大豆・豚肉・★チーズ	米・小麦粉 油・砂糖	玉葱・人参・ごぼう・にんにく・マッシュルーム・トマトジュース キャベツ・人参・コーン・玉葱・パセリ 黄桃・りんご・洋なし・★キウイ	872 kcal 33.1 g 26.4 g 2.9 g	チーズ・キウイ
30	火	○	きなこトースト ポトフ レモンドレッシングサラダ 果物 (りんご)	A	きな粉 鶏肉・いんげんまめ	食パン・マーガリン・砂糖・ほろみつ じゃがいも・砂糖・油 油・砂糖	にんにく・人参・玉葱・大根・マッシュルーム・セロリ・かぶ キャベツ・ブロッコリー・もやし・カリフラワー・レモン・玉葱	743 kcal 28.0 g 27.2 g 3.6 g	りんご
31	水	○	きびご飯 きびなごの胡麻だれかけ 野菜の旨煮 吉野汁	A	★きびなご 油揚げ・竹輪 豆腐・なると	米・きび 澱粉・小麦粉・油・砂糖・ごま じゃがいも・砂糖・こんにゃく うどん・澱粉	大根・人参・ごぼう 人参・葱・葱	802 kcal 30.8 g 20.1 g 3.0 g	きびなご

※「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。
 ※ 本字の食材(トビウオ・糸寒天・小松菜・ブルーベリー)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	820 kcal	96.7%
	たんぱく質	30.0 g	103.3%
	脂質	27.0 g	94.4%
	食塩相当量	3.0 g	101%