



10月予定献立表



令和元年度 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 | | | | | | | | | |
| 2 | 水 | ○ | ご飯 手作りふりかけ とびうおメンチ 糸寒天サラダ えのきの味噌汁 | A | 花かつお・じゃこ・あおのり ★トビウオ・たら・調理用牛乳・鶏卵 糸寒天 油揚げ | 米・麦・砂糖 パン粉・小麦粉・揚げ油 砂糖★ごま油★ごま | 玉葱 もやし・人参・きゅうり・コーン・玉葱 えのきたけ・小松菜 | 826 kcal 35.0 g 23.6 g 3.2 g | トビウオ・ごま |
| 3 | 木 | ○ | ピザトースト ジャーマンポテト マカロニスープ 果物(生ブルーベリー) | A | 鶏肉・チーズ ベーコン 鶏肉 | 食パン・油 じゃが芋 油・マカロニ | にんにく・玉葱・ピーマン・赤ピーマン・コーン 玉葱・パセリ・さやいんげん・コーン・にんにく 人参・キャベツ・小松菜 果物(生ブルーベリー) | 754 kcal 31.9 g 28.0 g 3.5 g | |
| 4 | 金 | ○ | 昆布と豆のご飯 さばの香味焼き えのき和え のっぺい汁 | A | 刻み昆布・大豆 ★さば 刻みのり 鶏肉・油揚げ | 米 ★ごま油 砂糖 里芋 | 葱・生姜・にんにく ほうれん草・キャベツ・もやし・えのきたけ 椎茸・人参・牛蒡・小松菜 | 777 kcal 36.7 g 21.9 g 3.2 g | さば・ごま |
| 7 | 月 | ○ | ご飯 和風グラタン カリカリ油揚げのお浸し 麩の味噌汁 | A | 鶏肉・チーズ 油揚げ 生わかめ | 米 マカロニ・里芋 砂糖 麩 | 玉葱・生姜・小松菜 キャベツ・ほうれん草 玉葱 | 772 kcal 30.7 g 19.7 g 2.4 g | |
| 8 | 火 | ○ | わかめラーメン 大学芋 ピリ辛サラダ | A | 豚肉・生わかめ・なると | 中華麺★ごま油 揚げ油・さつま芋★ごま・水餃子 ★ごま | 人参・もやし・コーン・メンマ・葱 キャベツ・もやし・人参・きゅうり | 849 kcal 28.9 g 21.3 g 3.8 g | ごま |
| 9 | 水 | ○ | 高野豆腐のそぼろご飯 磯和え 茎わかめの味噌汁 | A | 大豆・鶏肉・凍り豆腐 じゃこ・刻みのり 豆腐・油揚げ・茎わかめ | 米・麦・油 | 生姜・人参・椎茸 キャベツ・もやし 玉葱 | 779 kcal 34.5 g 21.8 g 3.5 g | |
| 10日 目の健康デー | | | | | | | | | |
| 10 | 木 | ○ | メキシカンライス しめじサラダ 野菜スープ ブルーベリーマフィン | A | 鶏肉・いか 鶏肉・大豆 鶏卵・調理用牛乳 | 米・バター 砂糖・油 じゃが芋 砂糖・バター・小麦粉 | マッシュルーム・玉葱・人参・コーン・ピーマン しめじ・キャベツ・ブロッコリー 玉葱・人参・キャベツ・セロリー・パセリ ブルーベリー | 816 kcal 26.7 g 25.4 g 3.0 g | |
| 13日 十三夜 | | | | | | | | | |
| 11 | 金 | ○ | 栗ご飯 魚のハーフパン粉焼き あいませ 月見汁 | A | くり ホキ・粉チーズ 油揚げ・竹輪 あおのり | 米・もち米 パン粉・オリーブ油 里芋・こんにゃく・砂糖 白玉粉 | パズル・パセリ・にんにく 大根・人参・牛蒡 南瓜 | 872 kcal 33.4 g 16.2 g 2.9 g | |
| 15 | 火 | ○ | セサミトースト チキンピュア ごぼうサラダ 果物(梨) | B | 大豆・鶏肉・生クリーム 生わかめ・ツナ | 油・じゃがいも 砂糖★ごま | 玉葱・人参・マッシュルーム・かぶ 牛蒡・きゅうり・キャベツ・コーン 果物(梨) | 739 kcal 33.4 g 28.5 g 3.1 g | ごま |
| 16 | 水 | ○ | 菜飯 ピーマンの肉詰め コーンサラダ さつま汁 | A | 鶏肉・大豆・押し豆腐・鶏卵・調理用牛乳 豆腐 | 米・油★ごま パン粉・小麦粉 油 さつま芋 | 小松菜 ピーマン・玉葱 キャベツ・コーン・きゅうり 人参・大根・葱 | 777 kcal 28.9 g 19.9 g 3.1 g | ごま |
| 17 | 木 | ○ | ご飯 エッグコロック こんにゃくのきんぴら 白菜の味噌汁 | B | 鶏肉・うずらの卵・鶏卵 油揚げ | 米 揚げ油・小麦粉・パン粉・じゃが芋 糸こんにゃく・砂糖★ごま・油 | キャベツ・玉葱 牛蒡・人参・蓮根 白菜・葱 | 864 kcal 28.2 g 19.5 g 2.7 g | ごま |
| 18 | 金 | ○ | マーボー豆腐丼 黒ごまのナムル 春雨スープ | A | 豚肉・豆腐 鶏肉 | 米・麦★ごま油・澱粉 ★ごま油★ごま 緑豆はるさめ | 生姜・にんにく・筍・椎茸・葱・にら 大豆もやし・小松菜・人参・にんにく 生姜・人参・椎茸・玉葱・葱・ほうれん草 | 743 kcal 29.1 g 21.6 g 3.8 g | ごま |
| 21 | 月 | ○ | けんちんうどん 野菜のレモン醤油和え セサミマフィン | A | 鶏肉・油揚げ 鶏卵 | 冷凍うどん・こんにゃく・里芋 油 小麦粉★ごま・はちみつ | 牛蒡・人参・椎茸・大根・葱・ほうれん草 キャベツ・きゅうり・小松菜・レモン | 751 kcal 28.0 g 26.4 g 3.7 g | ごま |
| 23 | 水 | ○ | 大豆入りひじきご飯 白身魚のタルタルソース焼き 小松菜ごま味噌和え ごぼう汁 | A | ひじき・大豆・油揚げ メルルーサ・鶏卵 | 米 ★ごま こんにゃく | 人参 玉葱・らっきょう・レモン・パセリ 小松菜・白菜 牛蒡・人参・椎茸・葱 | 791 kcal 34.8 g 29.6 g 3.6 g | ごま |
| 24 | 木 | ○ | わかめご飯 鶏の唐揚げ 和風サラダ なめこ味噌汁 | B | わかめ 鶏肉 豆腐 | 米 揚げ油 油 | 生姜・にんにく・レモン キャベツ・きゅうり・人参・大根 なめこ・葱 | 738 kcal 28.2 g 22.9 g 2.3 g | |
| 25 | 金 | ○ | ツナサンド ほうれん草サラダ 白いんげんクリーム煮 果物(りんご) | B | ツナ 鶏肉・インゲン豆・調理用牛乳・豆乳・生クリーム | コッペパン・マーガリン 油・はちみつ 油・さつまいも・バター・米粉 | 玉葱 コーン・キャベツ・ほうれん草 セロリー・玉葱・人参・パセリ ★果物(りんご) | 852 kcal 30.6 g 37.5 g 3.5 g | りんご |
| ブックメニュー | | | | | | | | | |
| 28 | 月 | ○ | ご飯 魚の照り焼き キャベツの辛子和え きのこ汁 | A | ★さわら | 米・麦 ★ごま油 | | 740 kcal 34.9 g 19.7 g 2.1 g | さわら・ごま |
| ブックメニュー | | | | | | | | | |
| 29 | 火 | ○ | 牛蒡ピラフ キッシュ オニオンスープ セレクトゼリー(ぶどうorりんご) | A | 大豆・鶏肉 ツナ・鶏卵・粉チーズ・生クリーム・調理用牛乳 ベーコン 粉寒天 | 米・麦・バター じゃがいも 油 砂糖 | 生姜・牛蒡・人参・グリーンピース トマト 玉葱・人参・しめじ・パセリ ぶどうジュースor★りんごジュース | 757 kcal 27.6 g 24.5 g 3.1 g | りんご |
| 郷土料理 | | | | | | | | | |
| 30 | 水 | ○ | 鶏飯(けいはん) ししゃもカレー揚げ 小松菜おかか和え 果物(柿) | A | 鶏肉・鶏卵・刻みのり ★ししゃも 糸削り節 | 米・麦・油 揚げ油・小麦粉 | 人参・椎茸・切り干し大根・グリーンピース・たくあん 小松菜・もやし・人参 果物(柿) | 792 kcal 40.0 g 18.9 g 3.2 g | ししゃも |
| 31 | 木 | ○ | パゲティきのこのクリームスープ コールスローサラダ かぼちゃ豆乳プリン | A | 鮭・調理用牛乳・生クリーム 豆乳・粉寒天・ホイップクリーム | スパゲティ・油・バター・米粉 油 砂糖 | 玉葱・しめじ・エリンギ・コーン・ほうれん草 キャベツ・人参・コーン・きゅうり・玉葱・パセリ 南瓜 | 746 kcal 26.5 g 25.5 g 2.1 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。
 ※ **赤字**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 | 98.6 % |
| | たんぱく質 | 30.0 g | 104.7 % |
| | 脂質 | 27.0 g | 94.4 % |
| | 食塩相当量 | 3.0 g | 101 % |