



10月予定献立表



令和2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	金	○	ご飯 ムロアジの焼売 ピーマンソテー 味噌汁	A	★ムロアジ・鶏肉・押し豆腐 豚肉 油揚げ	米 ごま油・澱粉・焼売の皮 ピーマン・油	干し椎茸・玉葱・生姜 人参・玉葱・干し椎茸・もやし・キャベツ 白菜・小松菜	756 kcal 29.3 g 17.6 g 2.1 g	ムロアジ
5	月	○	ココア揚げパン（給食委員） 青のりポテト ワンタン入り野菜スープ	A	あおのり 鶏肉	ミルクパン・揚げ油・砂糖・ココア 揚げ油・じゃが芋 油・ワンタンの皮	玉葱・人参・キャベツ・もやし・小松菜	747 kcal 23.5 g 23.2 g 2.7 g	
6	火	○	ご飯 干草焼き 野菜といかの煮物 なめこと豆腐の味噌汁	A	大豆・鶏肉・鶏卵・ひじき いか 木綿豆腐	米 油・砂糖 油・里芋・砂糖・澱粉	生姜・玉葱・筍・干し椎茸・切り干し大根 大根・人参 なめこ	762 kcal 30.4 g 18.4 g 3.0 g	
7	水	○	チャーハン（給食委員） さつまチップス 青菜とコーンのスープ	A	豚肉・鶏卵 木綿豆腐	米・油 揚げ油・さつま芋・粉糖 ごま油	生姜・人参・葱・エリンギ・ピーマン 白菜・えのき・コーン・小松菜	749 kcal 25.7 g 18.1 g 2.6 g	
8	木	○	大豆入りミートスパゲティ 海藻サラダ	A	豚肉・大豆 海藻ミックス	油・砂糖・バター・小麦粉・スパゲティ 油・ごま油★いりごま	玉葱・人参・セロリー・マッシュルーム・ホールトマト キャベツ・もやし	756 kcal 30.2 g 24.6 g 2.6 g	ごま
10日 目の健康デー									
9	金	○	メキシカンライス 野菜スープ ブルーベリーマフィン	A	鶏肉・いか 大豆 鶏卵・調理牛乳	米・油 じゃが芋 バター・砂糖・小麦粉	玉葱・人参・マッシュルーム・コーン・ピーマン 玉葱・人参・キャベツ・セロリー ブルーベリー	767 kcal 23.2 g 23.4 g 2.4 g	
13	火	○	グラタンパン（給食委員） 豆入りミネストローネ りんごゼリー	A	鶏肉・調理牛乳・ピザチーズ ベーコン・大豆 粉寒天	米・バター・小麦粉 油・じゃが芋・マカロニ 砂糖	玉葱・マッシュルーム・しめじ・人参・パセリ にんにく・セロリー・玉葱・人参・キャベツ・ホールトマト・パセリ りんごジュース	755 kcal 31.1 g 29.3 g 2.9 g	
14	水	○	ご飯 エッグコロッケ もやしカレー炒め 味噌汁	A	鶏肉・うずらの卵・鶏卵 油揚げ	米 じゃが芋・小麦粉・パン粉・揚げ油 ごま油	キャベツ・玉葱 もやし・しめじ 白菜・葱	827 kcal 29.7 g 19.4 g 2.2 g	
熊本県郷土料理									
15	木	○	ご飯 手作りなめたけ タイピーエン いきなり団子	A	豚肉・いか★えび・うずらの卵・かまぼこ 小豆	米 砂糖 油・はるさめ・ごま油 さつま芋・小麦粉・白玉粉・砂糖	えのき・筍 人参・玉葱・白菜・筍・葱・木耳	823 kcal 28.1 g 13.6 g 3.3 g	えび
16	金	○	味噌ラーメン（給食委員） カップ肉まん	A	大豆・豚肉 大豆・豚肉	蒸し中華麺・油・ごま油 小麦粉・油・ごま油・砂糖・澱粉	にんにく・生姜・人参・筍・コーン・もやし・にら・葱 生姜・干し椎茸・玉葱・筍	872 kcal 32.9 g 24.2 g 3.8 g	
19	月	○	スパイシートマトライス オムレツ ぶどうゼリー	A	豚肉・大豆 鶏卵・生クリーム 粉寒天	米・油・砂糖 油・じゃが芋 砂糖	玉葱・マッシュルーム・ホールトマト 玉葱・人参・ピーマン ぶどうジュース	812 kcal 27.7 g 20.4 g 2.7 g	
20	火	○	大豆入りひじきご飯 ししゃも南蛮漬 野菜のレモン醤油和え 豚汁	A	ひじき・大豆・油揚げ ★ししゃも 豚肉・木綿豆腐	米・油・砂糖 揚げ油・澱粉・砂糖 油・こんにゃく・じゃが芋	人参 葱 キャベツ・小松菜・レモン 牛蒡・人参・大根・葱	821 kcal 37.8 g 23.8 g 3.3 g	魚卵
21	水	○	レーズンシナモンロール風 秋野菜シチュー 果物（りんご）	A	鶏肉・調理牛乳・生クリーム	ぶどうパン・バター・砂糖 油・さつま芋・バター・小麦粉	人参・玉葱・蕪・マッシュルーム・クリーム・コーン・パセリ 果物（りんご）	765 kcal 23.1 g 27.6 g 2.8 g	
22	木	○	カレーライス 元気サラダ	A	豚肉 鶏肉・大豆・サラダチーズ	油・じゃが芋・バター・小麦粉 油・砂糖	にんにく・生姜・玉葱・人参・グリーンピース キャベツ・小松菜	759 kcal 26.6 g 23.0 g 2.6 g	
23	金	○	マーボー豆腐丼 もやしのナムル 果物（柿）	A	豚肉・木綿豆腐	米・油・澱粉・ごま油 ごま油★いりごま	にんにく・生姜・筍・干し椎茸・葱・にら もやし・小松菜・人参・にんにく 果物（柿）	747 kcal 28.3 g 20.7 g 2.7 g	ごま
24	土	○	鮭茶漬 じゃが芋のきんぴら みかんゼリー	A	鮭・刻みのり 粉寒天	米 じゃが芋・油・糸こんにゃく 砂糖	わけぎ 人参・蓮根 みかん缶	749 kcal 26.3 g 15.8 g 1.8 g	
ワクワクメニュー									
27	火	○	肉うどん 胡麻ドレ和え スイートポテト	A	豚肉・油揚げ・かまぼこ ツナ 生クリーム	冷凍うどん・油 ★すりごま★練りごま・砂糖 さつま芋・砂糖・バター	干し椎茸・人参・玉葱・葱・菠薐草 小松菜・もやし 4.8 g	ごま	
ワクワクメニュー									
28	水	○	ご飯 元気みそ 里芋と豚肉の炊き合わせ じゃこピーマン	A	大豆・豚肉・油揚げ じゃこ	米 油 油・里芋・こんにゃく 油	人参・干し椎茸・葱・生姜 人参・大根・筍・さやいんげん もやし・ピーマン・生姜	753 kcal 29.6 g 18.0 g 2.3 g	
十三夜									
29	木	○	秋の香りご飯 魚の塩麹焼き 酢味噌和え 貝汁	A	油揚げ メルルーサ 大豆	米・もち米・栗 ★すりごま・砂糖	人参・しめじ にんにく・葱 キャベツ・もやし・コーン 人参・大根・葱	748 kcal 34.3 g 14.4 g 2.0 g	ごま
31日 ハロウィン									
30	金	○	きなこトースト パンプキンシチュー カントリーサラダ	A	黄粉 鶏肉・調理牛乳・生クリーム	食パン・バター・砂糖・はちみつ 油・バター・小麦粉 じゃが芋・油・砂糖	セロリー・玉葱・マッシュルーム・南瓜・クリーム・コーン・パセリ キャベツ・人参	795 kcal 29.6 g 33.2 g 2.9 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。

摂取基準値と 今月の充足率	エネルギー	830 kcal	98.6 %
	たんぱく質	30.0 g	96.3 %
	脂質	25.0 g	95.6 %
	食塩相当量	2.5 g	102 %