



10月献立表



中野区立第二中学校

日	曜日	献立			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	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	
		主食	牛乳	おかず・デザート							
1	火	都民の日									
2	水	郷土の味～東京都～ 深川飯	ごぼうの柳川風 小松菜のお浸し 味噌汁	牛乳 油揚げ あさり 鶏肉 たまご 豆腐 みそ	米 油 砂糖	ねぎ 生姜 干し椎茸 人参 ごぼう 玉葱 白菜 小松菜 もやし なす しいたけ かぶ	700	17.6	28		
3	木	三色そばろ井	ピリ辛こんにゃく炒め 果物(巨峰)	牛乳 鶏肉 たまご さつま揚げ	米 油 砂糖 ごま油 こんにゃく	生姜 さやいんげん れんこん ごぼう 人参 ぶどう	702	15.5	27.6		
4	金	ココアパン	じゃがいものオランダ煮 野菜とツナのサラダ オレンジゼリー	牛乳 ベーコン 豚肉 チーズ まぐろ缶詰	ココアパン 油 じゃがいも 砂糖 ごま油	人参 玉葱 さやいんげん 小松菜 白菜 オレンジジュース	729	14.9	30.2		
7	月	ご飯	豆腐と鶏肉のうま煮 キャベツのおかか和え 果物(りんご)	牛乳 鶏肉 豆腐 うずら卵 かつお節	米 油 砂糖	生姜 玉葱 ごぼう しめじ さやいんげん キャベツ 小松菜 人参 りんご	731	16.5	25.5		
8	火	ピザトースト	白いんげん豆のスープ ツナとひじきのサラダ ぶどうゼリー	牛乳 ハム チーズ ベーコン 豚肉 いんげん豆 ひじき まぐろ缶詰 寒天	食パン 油 じゃがいも 砂糖	にんにく 玉葱 マッシュルーム ピーマン 人参 キャベツ とうもろこし 小松菜 ぶどうジュース	703	17.2	33.4		
9	水	ご飯	鯖の照り焼き ごまあえ 根菜の味噌汁 果物(柿)	牛乳 さば 油揚げ みそ	米 砂糖 片栗粉 ごま	生姜 ほうれんそう えのきたけ 人参 もやし 大根 ごぼう 玉葱 柿	888	15.2	37.2		
10	木	目の愛護デー献立 エビクリームライス	キャロットドレッシングサラダ ブルーベリースコーン	牛乳 鶏肉 えび 豆乳 生クリーム チーズ	米 油 バター 米粉 オリーブ油 小麦粉 砂糖 バター	人参 玉葱 マッシュルーム キャベツ 小松菜 江戸菜 とうもろこし ブルーベリージャム	827	13.1	29.2		
11	金	ご飯	サーモンフライ トマトのスープ 根菜の洋風サラダ	牛乳 鮭 豚肉 大豆	米 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも さつまいも マヨネーズ(ノンエッグ) 砂糖	人参 玉葱 小松菜 トマト缶 れんこん しめじ	860	16.7	27.8		
14	月	スポーツの日									
15	火	十三夜献立 カレーうどん	大根とわかめのじゃこ和え 栗と小豆の抹茶ケーキ	牛乳 豚肉 油揚げ わかめ ちりめんじゃこ たまご 生クリーム	うどん サラダ油 片栗粉 ごま油 砂糖 小麦粉 バター 甘納豆 栗	玉葱 人参 小松菜 江戸菜 ねぎ 大根 きゅうり	805	15.2	32.6		
16	水	さんまのひつまぶし	かぶと小松菜の浅漬け すまし汁	牛乳 さんま たまご のり 豆腐 かまぼこ わかめ	米 片栗粉 油 砂糖	生姜 かぶ 小松菜 江戸菜 えのきたけ 大根 人参 ねぎ	811	14	39.5		
17	木	タコライス (具・キャベツ・チーズ)	卵とベーコンのスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 チーズ ベーコン たまご	米 油 オリーブ油 片栗粉	にんにく 玉葱 トマトペースト トマト缶 キャベツ セロリー にんじん	712	17.8	27.4		
18	金	ツナピラフ	はたはたのフリッター こんにゃくサラダ 白いんげん豆のポタージュ	牛乳 まぐろ缶詰 はたはた たまご 鶏肉 いんげん豆 豆乳 脱脂粉乳	米 オリーブ油 小麦粉 こんにゃく 砂糖 ごま油 油 じゃがいも	にんにく 生姜 玉葱 人参 マッシュルーム きゅうり キャベツ もやし	768	16.5	26.4		
21	月	世界の料理～韓国～ ビビンバ	ケランマリ(韓国風たまご焼き) わかめスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 みそ たまご 豆腐 わかめ	米 油 砂糖 ごま ごま油	にんにく 生姜 もやし ほうれんそう 人参 ねぎ なら	706	19.1	29.7		
22	火	ご飯	いなだの煮付け キャベツと豚肉のうま塩炒め さといもの味噌汁	牛乳 いなだ 豚肉 豆腐 みそ	米 砂糖 油 さといも	生姜 ねぎ キャベツ にんにく 人参 玉葱 えのきたけ	752	16.3	27.3		
23	水	文化発表会応援献立① ご飯	れんこんのあんかけつくね かぼす和え 豚肉と根菜のすまし汁	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 豚肉 油揚げ	米 片栗粉 砂糖 油 じゃがいも	玉葱 れんこん 干し椎茸 生姜 きゅうり 人参 もやし かぼす えのき たけごぼう	700	19.5	23.1		
24	木	文化発表会応援献立② セサミトースト	ポークビーンズ ハニージャムドレッシングサラダ 果物(りんご)	牛乳 大豆 豚肉	食パン ごま マーガリン 砂糖 油 じゃがいも バター はちみつ オリーブ油	玉葱 人参 セロリー キャベツ 小松菜 江戸菜 とうもろこし 生姜 にんにく レモン りんご	714	15.6	37.3		
25	金	醤油ラーメン	花しゅうまい 高野豆腐のごまあえ	牛乳 豚肉 なんと 大豆 高野豆腐	中華めん 油 片栗粉 ごま油 花しゅうまいの皮 砂糖 ごま	生姜 ねぎ ほうれんそう とうもろこし 玉葱 干し椎茸 たけのこ キャベツ 人参 小松菜	708	19.3	33.4		
28	月	ご飯	四川風麻婆豆腐 春雨サラダ	牛乳 豆腐 豚肉 鶏肉 大豆 みそ	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 はるさめ	たけのこ 生姜 にんにく ねぎ なら 花椒 人参 キャベツ もやし チンゲンサイ	700	16.7	26.2		
29	火	ご飯・おかかふりかけ	五目たまご焼き 甘辛の豚バラ大根	牛乳 おかか のり 鶏肉 たまご 豚肉	米 ごま油 砂糖 油 片栗粉	生姜 玉葱 人参 干し椎茸 大根 江戸菜 小松菜	766	18.5	30.1		
30	水	ハロウィン献立 ミートスパゲティ	カラフルサラダ スイートパンプキン	牛乳 豚肉 大豆 チーズ 脱脂粉乳 生クリーム たまご	スパゲッティ オリーブ油 油 小麦粉 砂糖 バター	にんにく 玉葱 セロリー 人参 マッシュルーム トマト缶 キャベツ きゅうり 赤パプリカ かぼちゃ	763	18.1	30.9		
31	木	ご飯	じゃがいものそぼろ煮 おろし煮浸し 果物(柿)	牛乳 豚肉 鶏肉 さつま揚げ	米 油 じゃがいも 砂糖	玉葱 人参 干し椎茸 キャベツ 小松菜 大根 柿	700	14.8	18.1		

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	VA μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	750	16.5	29.8	360	111	3.0	3.7	361	0.47	0.63	34	2.8	7.4