

[10月給食献立表]

令和4年度

10月の給食目標 和食の良さを知ろう

中野区立明和中学校

日	主食	牛乳	おかず	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	その他	エネルギー たんぱく質 脂質	トピック
3月	押し麦ごはん	○	家当豆腐 ホタテ和え ポテトときのこのソテー	牛乳、豚肉、生揚げ、みそ、 ほたて貝	米、麦、 χ ノ χ 油、砂糖、で んぶん、ごま油、じゃが芋	にんにく、生姜、干し椎 茸、たけのこ、人参、長葱、 さやいんげん、小松菜、白 菜、ピーマン、しめじ、エ リンギ	鶏がら、酒、一味 唐辛子、しょう ゆ、本みりん、 塩、こしょう	771 kcal 32.7 g 25.5 g	☆7日(金) 十三夜献立 十三夜は別名、 「粟名月」と呼び、 十五夜と同じよ うに、旬のもの をお供えし、月 に秋の収穫を感 謝します。
4火	ごはん	○	あじのさんが焼き 炒り煮 お浸し みそ汁	牛乳、アジ、豚肉、鶏肉、み そ、生揚げ、焼き竹輪、み そ	米、麦、じゃが芋、砂糖、で んぶん、 χ ノ χ 油、ごま油、 こんにやく	長葱、生姜、大葉、さやい んげん、白菜、えのきだ け、人参、ニラ	しょうゆ、本み りん、酒、宗田厚 削り、煮干削り	711 kcal 34.0 g 19.8 g	
5水	☆まごわやさしいメニュー 押し麦ごはん	○	☆さんまの塩焼き じゃが芋の金平 野菜のごまあえ 豆腐のすまし汁	牛乳、さんま、豆腐、わか め	米、麦、ごま油、じゃが芋、 なたね油、砂糖、白ごま	大根、ごぼう、人参、ピー マン、キャベツ、小松菜、 えのきだけ、長葱	塩、酒、しょう ゆ、本みりん、か つお節、出し昆 布	774 kcal 29.1 g 29.2 g	
6木	スパゲティナポリタン	○	ボン・デ・ケージョ わかめとツナのサラダ	牛乳、ベーコン、豚肉、 チーズ、チーズ、わかめ、 ツナ油漬	スパゲティ、 χ ノ χ 油、 じゃが芋、小麦粉、でんぶ ん	にんにく、玉葱、人参、 マッシュルーム缶、ピー マン、トマトピューレ、枝 豆、キャベツ	ワイン、ケ チャップ、塩、こ しょう、エッグ ケア（卵不使用 33g入）	833 kcal 36.3 g 29.8 g	
7金	☆十三夜献立☆ 栗ごはん	○	厚焼き卵 野菜のレモンじょうゆ和え 大根のすまし汁 りんご（シナノドルチェ）	牛乳、鶏肉、卵、なると、豆 腐	米、くり、黒ごま、 χ ノ χ 油、 砂糖	玉葱、人参、小松菜、キャ ベツ、しめじ、レモン果 汁、大根、糸三つ葉、りん ご	塩、しょうゆ、出 し昆布、かつお 節	660 kcal 26.8 g 19.4 g	☆12日(水) 北海道 郷土料理 「鮭のチャン チャン焼き」は 鮭と野菜を蒸し 焼きにした料理 で、みそで味付 けをします。「芋 団子汁」は給食 で何度か登場し ている人気メ ニューです。ま た、北海道の産 物、金時豆を 使って豆の甘煮 をつくります。
11火	かきたまうどん	○	さつまいも蒸しパン 和風ツナサラダ	牛乳、鶏肉、卵、牛乳、ツナ 油漬	うどん、でんぶん、小麦 粉、砂糖、さつまいも、黒ご ま、ごま油	玉葱、人参、しめじ、小松 菜、キャベツ、胡瓜	出し昆布、かつ お節、しょうゆ、 本みりん、塩、 酒、ベークン、ハ ウター、酢	665 kcal 23.6 g 16.1 g	
12水	☆北海道郷土料理☆ ごはん	○	鮭のチャンチャン焼き 金時豆の甘煮 芋団子汁	牛乳、鮭、みそ、金時豆、鶏 肉	米、麦、 χ ノ χ 油、砂糖、パ ター、じゃが芋、でんぶん	玉葱、キャベツ、ピーマ ン、赤ピーマン、生姜、ご ぼう、人参、大根、長葱	酒、しょうゆ、本 みりん、塩、鰹厚 削り節	733 kcal 33.6 g 15.4 g	
13木	ぶどうパン	○	シェパードパイ 百味ビーンズサラダ スコッチブロス	牛乳、チーズ、生クリー ム、豚肉、大豆、白いんげ ん豆、レッドキドニー、ひ よこめ、ツナ水煮、鶏肉	ブドウパン、じゃが芋、パ ター、 χ ノ χ 油、砂糖、麦	にんにく、玉葱、人参、ト マト缶、枝豆、キャベツ	塩、こしょう、ワ イン、酒、カレー 粉、ケチャップ、 ソース、酢、から し粉、しょうゆ、 鶏がら	830 kcal 38.3 g 30.2 g	
14金	ごはん	○	昆布の佃煮 肉豆腐 いり卵和え 花みかん	牛乳、昆布、焼き豆腐、豚 肉、卵	米、麦、砂糖、 χ ノ χ 油、白 滝	ごぼう、人参、玉葱、白菜、 長葱、さやいんげん、小松 菜、キャベツ、みかん	本みりん、厚削 り節、かつお節、 酒、しょうゆ、塩	767 kcal 34.4 g 23.6 g	
17月	ポークカレーライス	○	フレンチサラダ 梨（南水）	牛乳、豚肉、ハム	米、麦、 χ ノ χ 油、バター、 小麦粉、じゃが芋、砂糖	玉葱、にんにく、生姜、人 参、りんご、トマト缶、 キャベツ、胡瓜、コーン、 梨	鶏がら、加 χ ノ χ 、ワ イン、塩、こしょ う、ケチャップ、ソ ース、しょうゆ、ガ ラムサラ、クミン、ターメリック、 酢	827 kcal 27.3 g 25.4 g	☆18日(火) 世界の料理 メキシコ メキシコ料理は、 2010年世界無 形文化遺産に登 録されました。古 代文明期の料理 をベースに、イベ ル料理の影響 を受けて成立し た料理です。
18火	☆世界の料理 メキシコ☆ アロスコンボヨ (鶏肉とコーンのピラフ)	○	魚のサルサソース いんげん豆のサラダ ソパデマリスコス (えび入り魚介のスープ)	牛乳、鶏肉、銀ヒラス、金 時豆、えび、いか、あさり ソパデマリスコス	米、 χ ノ χ 油、米粉、でんぶ ん、オリーブ油、砂糖、 じゃが芋	にんにく、赤ピーマン、 コーン、さやいんげん、玉 葱、トマト缶、枝豆、胡瓜、 黄ピーマン、人参	鶏がら、塩、ワ イン、こしょう、リ ンゴ、パプリカ、 パプリカ粉、酢、から し粉、しょうゆ	797 kcal 34.0 g 30.0 g	
19水	みそラーメン	○	大学芋 ひじきのサラダ	牛乳、豚肉、鶏肉、なると、 みそ、ひじき	中華麺、 χ ノ χ 油、ごま油、 さつまいも、なたね油、砂 糖、水あめ、黒ごま	にんにく、生姜、人参、も やし、コーン、長葱、小松 菜、ブロッコリー、キャベ ツ、しめじ	鶏がら、出し昆 布、かつお節、 酒、一味唐辛子、 しょうゆ、本み りん、酢	752 kcal 27.0 g 24.4 g	
20木	しらすチーズトースト	○	肉団子のスープ煮 きのこサラダ りんご（秋映）	牛乳、しらす干し、のり、 チーズ、豚肉、鶏肉	食パン、じゃが芋、でんぶ ん、緑豆春雨、砂糖、 χ ノ χ 油	生姜、長葱、人参、たけの こ、キャベツ、干し椎茸、 小松菜、しめじ、エリ ンギ、えのきだけ、胡瓜、り んご	エッグケア（卵 不使用33g入） 、ワイン、鶏 がら、塩、しょう ゆ、こしょう、 酒、酢	698 kcal 35.1 g 30.9 g	
21金	開花丼	○	れんこんのごまあえ すまし汁	牛乳、豚肉、生揚げ、卵	米、麦、砂糖、でんぶん、こ んにやく、白ごま、白ご ま、麩	玉葱、人参、干し椎茸、糸 三つ葉、小松菜、蓮根、大 根	かつお節、塩、 しょうゆ、酒、本 みりん、出し昆 布	757 kcal 33.4 g 25.4 g	☆28日(金) 合唱祭 応援メニュー 生徒のみなさん が練習の成果を 発揮できるように、 給食室は、おい し給食をサポート します！
24月	秋の香りご飯	○	揚げ出し豆腐のおろしかけ いかと野菜の酢みそ和え 玉ねぎとわかめのみそ汁 柿（庄内柿）	牛乳、油揚げ、豆腐、いか、 みそ、わかめ	米、さつまいも、でんぶん、 小麦粉、なたね油、砂糖、 麩	人参、舞茸、えのきだけ、 干し椎茸、大根、胡瓜、玉 葱、柿	椎茸戻し汁、塩、 しょうゆ、酒、本 みりん、酢、宗田 厚削り、煮干削 り	746 kcal 29.1 g 23.0 g	
25火	ごはん	○	鯖のみそ煮 切干大根の煮物 ゆかり和え かきたま汁	牛乳、さば、みそ、油揚げ、 豆腐、卵	米、麦、砂糖、 χ ノ χ 油、白 滝、ごま油、でんぶん	生姜、切干し大根、人参、 干し椎茸、キャベツ、胡 瓜、ゆかり、小松菜	酒、本みりん、か つお節、塩、出し 昆布	754 kcal 34.1 g 25.5 g	
26水	中華丼	○	磯ビーンズ 中華ピクルス	牛乳、豚肉、いか、えび、う ずら卵、大豆、青のり	米、麦、 χ ノ χ 油、砂糖、で んぶん、ごま油、なたね油	にんにく、生姜、干し椎 茸、木耳、玉葱、人参、たけ のこ、白菜、もやし、大根、 胡瓜、セロリ	鶏がら、酒、塩、 しょうゆ、本み りん、酢	757 kcal 32.3 g 21.3 g	
27木	ごはん	○	手作りじゃこふりかけ ほかけのねぎみそ焼き おほかま浸し 豚汁	牛乳、チリメンジャコ、か つお節、青のり、ほかけ、 みそ、かつお節、豚肉、油 揚げ、みそ	米、麦、白ごま、砂糖、 χ ノ χ 油、 じゃが芋、板こんに やく	長葱、小松菜、白菜、人参、 ごぼう、大根	しょうゆ、本み りん、酒、一味唐 辛子、厚削り節	708 kcal 36.1 g 18.3 g	
28金	☆合唱祭応援メニュー☆ シュガートースト	○	洋風肉じゃが クルトンサラダ ぶどう（シャインマスカット）	ジョア、ベーコン、豚肉、 チーズ	食パン、バター、グラ ニュー糖、 χ ノ χ 油、じゃ が芋、砂糖、食パン	人参、玉葱、さやいんげ ん、キャベツ、ブロッ コリー、コーン、ぶどう	鶏がら、塩、こ しょう、酢	701 kcal 27.1 g 22.2 g	☆31日(月) ハロウィン メニュー 「ハロウィンをイ メージした献立 です。「黒」の食 材を使ったブラッ クraisには何 が入っているで しょうか？お楽し みに！
31月	☆ハロウィンメニュー☆ ブラックガーリックライス	○	かぼちゃのシチュー 浸し豆サラダ コーヒーゼリー	牛乳、ひじき、ベーコン、 鶏肉、牛乳、生クリーム、 大豆、アガー、コーヒート イけ	米、黒米、麦、バター、 χ ノ χ 油、 小麦粉、砂糖	にんにく、玉葱、人参、か ぼちゃ、かぼちゃ、マッ シュルーム缶、パセリ、 キャベツ、コーン	酒、塩、こしょ う、しょうゆ、鶏 がら、酢、本み りん、イノコトコ ヒー	792 kcal 25.6 g 25.3 g	

※食材の入荷状況等の都合により、献立・材料を変更することがあります。ご了承ください。

今月平均摂取量	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 μ g	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	752	16.7	28.7	420	113	3.1	3.8	287	0.46	0.60	41	3.1	9.2