平成29年度

10月予定献立表

今月の給食目標
栄養と運動の関係を理解しよう

北区立王子桜中学校

日	曜	授業	牛乳	地産地消の食材	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 たんぱく質	ランチルーム
2	月	通常	○		パエリア トルティージャ （＝スパニッシュオムレツ） まめまめスープ 世界の料理 スペイン	鶏肉　いか　えび　ツナ缶 牛乳　豚ひき肉　鶏卵 生クリーム　豚肉 粉チーズ　ベーコン いんげん豆　ひよこ豆	米　バター オリーブ油 じゃがいも　サラダ油	にんにく　玉葱 マッシュルーム缶　ピーマン 赤ピーマン　パセリ セロリー　にんじん	864 kcal 37.1 g	
3	火	通常	○		麦ご飯　豚肉と豆腐の煮込み もやしとわかめの和え物 黒ゴマミルクゼリー	牛乳　豚肉　木綿豆腐 カットわかめ　粉寒天	米　米粒麦　サラダ油 糸こんにゃく　上白糖 でん粉　三温糖　ごま油 ねりごま　黒ごま(いり)	玉葱　たけのこ　にんじん 干し椎茸　しょうが　白菜 キャベツ　もやし	782 kcal 32.2 g	
4	水	通常	○	小松菜	桃太郎ごはん　シシャモの磯辺揚げ めかぶさつま揚げの中華和え お月見汁 行事食 十五夜	鶏ひき肉　牛乳　ししゃも 鶏卵　青のり めかぶわかめ 絹ごし豆腐　さつま揚げ	米　きび　もち米 サラダ油　三温糖　白ごま 薄力粉　白絞油　ごま油 白玉粉　里芋	干し椎茸　もやし　にんじん かぼちゃ　大根　白菜 小松菜	789 kcal 30.6 g	
5	木	通常	○	小松菜	麦ご飯　鮭の紅葉焼き 野菜のゴマみそ風味 こづゆ風	牛乳　鮭　白みそ 鶏こま肉	米　米粒麦　白ごま エッグケアマヨネーズ ねりごま　上白糖　ごま油 玉ふ　糸こんにゃく	にんじん　もやし　小松菜 大根　しめじ	749 kcal 33.3 g	**3－1**
6	金	45分授業	○		チリコンカンライス キャベツとコーンのサラダ 洋なし 世界ともだちプロジェクト アメリカ合衆国	ひよこまめ　いんげんまめ 豚ひき肉　牛乳	米　バター サラダ油　薄力粉 三温糖	玉葱　にんじん　にんにく マッシュルーム缶　ピーマン ホールトマト　キャベツ 西洋なし	801 kcal 24.3 g	
9	月	**体育の日**								
10	火	45分授業	○	小松菜	さんまごはん 磯和え かきたま汁	さんま　鶏卵　牛乳 きざみのり　木綿豆腐	米　米粒麦　でん粉 白絞油　三温糖 白ごま　サラダ油	しょうが　さやいんげん ほうれんそう　にんじん もやし　大根　小松菜　玉葱	803 kcal 30.3 g	
11	水	通常	○		麦ご飯 さんが焼き　昆布入りきんぴら ねりごま入りみそ汁　菊花みかん 郷土料理：千葉県 さんが焼き	牛乳　トビウオミンチ あじのすりみ　豆腐　鶏卵 赤・白みそ　さつま揚げ 刻み昆布　大豆　油揚げ	米　米粒麦　パン粉 三温糖　でん粉　サラダ油 糸こんにゃく　じゃがいも 白ごま　こんにゃく さつまいも　ねりごま	玉葱　しょうが　ごぼう にんじん　えのき　しめじ 大根　葉ねぎ　みかん	755 kcal 31.9 g	
12	木	通常	○		高野豆腐のそぼろかけご飯 もやしのゴマ酢和え 梨	豚ひき肉　凍り豆腐 赤みそ　牛乳 カットわかめ	米　米粒麦　白絞油 上白糖　白ごま(すり) ごま油　三温糖	しょうが　玉葱　長ねぎ にんじん　グリンピース もやし　きゅうり　なし	765 kcal 28.8 g	**3－4**
13	金	通常	○		ココアパン 鮭のポテトグラタン フレンチサラダ　大根のスープ	牛乳　鮭　ベーコン 調製豆乳 ピザチーズ　豚肉	ココアパン　じゃがいも サラダ油　バター 薄力粉　上白糖	玉葱　マッシュルーム缶 パセリ　キャベツ　にんじん きゅうり　ホールコーン 大根　ほうれんそう	784 kcal 34.0 g	
16	月	通常	○		きのこご飯　擬製豆腐 じゃが芋のゴマ和え すまし汁	鶏肉　油揚げ　牛乳 鶏ひき肉　豆腐　鶏卵 干ひじき　木綿豆腐 カットわかめ	米　もち米　サラダ油 上白糖　三温糖 じゃがいも　白ごま 練りごま	しめじ　エリンギ　まいたけ にんじん　たけのこ 干し椎茸　さやいんげん きゅうり　たけのこ　長ねぎ	744 kcal 33.0 g	**3－3**
17	火	通常	○	小松菜	ビビンバ トックスープ 江刺青りんご 世界の料理 韓国	豚肉　赤みそ 牛乳　鶏こま肉　鶏卵	米　押麦　サラダ油 上白糖　白ごま ごま油　三温糖　トック	しょうが　にんにく　長ねぎ ぜんまい　もやし　小松菜 にんじん　ホールコーン 大根　りんご	796 kcal 30.7 g	
18	水	45分授業	○		カレーうどん いかぺったん キャベツの酢醤油 まめまめランチ 大豆	豚肉　油揚げ　牛乳 鶏卵　大豆　いか かつお節(破片)	冷凍うどん　サラダ油 薄力粉　上白糖 でん粉　白絞油　三温糖	にんじん　玉葱　長ねぎ たけのこ　ホールコーン キャベツ	783 kcal 30.2 g	
19	木	通常	○	小松菜	中華丼 かみかみサラダ 梨	いか　むきえび　豚肉 うずらの卵　牛乳 いか	米　米粒麦　サラダ油 でん粉　ごま油 白ごま(いり)	しょうが　にんじん たけのこ　玉葱　干し椎茸 白菜　小松菜　キャベツ ホールコーン　なし	759 kcal 32.9 g	
20	金	通常	○		麦ご飯 ひきずり（鶏肉すき焼き） ちくわサラダ　みかん 郷土料理：愛知県 ひきずり	牛乳　鶏肉　焼き豆腐 かまぼこ　焼き竹輪 カットわかめ	米　米粒麦　サラダ油 糸こんにゃく 三温糖　ごま油	エリンギ　白菜　玉葱 長ねぎ　大根　にんじん ホールコーン　みかん	766 kcal 30.7 g	
23	月	通常	○	小松菜	じゃこチャーハン ジャンボ餃子 坦々スープ	ちりめんじゃこ　牛乳 豚ひき肉　絹ごし豆腐 赤みそ　白みそ	米　米粒麦　サラダ油 ごま油　でん粉　薄力粉 ぎょうざの皮　白絞油 ねりごま	しょうが　にんじん　ピーマン ホールコーン　キャベツ　にら 長ねぎ　白菜　にんにく　玉葱 白菜キムチ　もやし　小松菜	800 kcal 25.0 g	
24	火	通常	○	小松菜	麦ご飯　サバのごまだれ焼き 雷こんにゃく 具だくさんみそ汁　みかん	牛乳　さば 油揚げ　白みそ	米　米粒麦　三温糖 白ごま　サラダ油 ごま油　こんにゃく	しょうが　キャベツ　にんじん 大根　小松菜　みかん	774 kcal 32.9 g	**3－2**
25	水	45分授業	○		すみちゃんカレー じゃこ入りサラダ シナノスイート	豚肉　油揚げ　牛乳 ちりめんじゃこ	米　米粒麦　サラダ油 板こんにゃく　薄力粉 三温糖　白ごま　ごま油	玉葱　にんじん　ごぼう 大根　きゅうり　キャベツ もやし　りんご	784 kcal 22.6 g	
26	木	通常	○		麦ご飯　おかかふりかけ ひじきコロッケ　糸寒天のサラダ わかめ・豆腐・玉ねぎのみそ汁 まめまめランチ いんげん豆	牛乳　糸けずり節 あおのり　干ひじき いんげん豆　豚ひき肉 木綿豆腐　わかめ　白みそ	米　米粒麦　上白糖 白ごま　サラダ油 じゃがいも　パン粉 薄力粉　白絞油　三温 ごま油	玉葱　にんじん　糸寒天 キャベツ　きゅうり	816 kcal 24.3 g	
27	金	通常	○		きんぴらバーガー コーンチャウダー キャロットソースサラダ まめまめランチ レンズ豆	鶏ひき肉　たらのすり身 白みそ　牛乳　ベーコン レンズ豆	セサミコッペパン パン粉　三温糖　でん粉 サラダ油　じゃがいも バター　上白糖	玉葱　しょうが　ごぼう にんじん　エリンギ ホールコーン　パセリ キャベツ　きゅうり	795 kcal 35.4 g	
28	土	通常	○	小松菜	わかめご飯 鶏の唐揚げ　ポテトフライ ナムル　こんにゃくの炒り煮 文化祭 お弁当給食	炊き込みわかめ 牛乳　鶏肉	米　でん粉　薄力粉 白絞油　じゃがいも 三温糖　ごま油 サラダ油　玉こんにゃく	しょうが　にんにく　小松菜 もやし　にんじん ミニトマト	849 kcal 28.3 g	
30	月	**文化祭振替休業日**								
31	火	通常	○		鶏ごぼうピラフ パンプキンスープ じゃが芋のハニーサラダ	鶏肉　鶏卵　牛乳 生クリーム	米　米粒麦 バター　サラダ油 じゃがいも　薄力粉 白絞油　はちみつ	にんじん　しょうが　ごぼう さやいんげん　玉葱 かぼちゃ　きゅうり　キャベツ	848 kcal 26.1 g	

＊食材料の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。
＊収穫の状況により、「地産地消の食材」が変更になる場合があります。ご了承ください。
・28日（土）は文化祭です。お弁当給食が出ます。