



# 令和6年度 10月予定献立表

北区立赤羽岩淵中学校



| 日   | 献立名                 | 牛乳 | 赤の仲間<br>血や肉になる               | 黄の仲間<br>熱や力の元になる               | 緑の仲間<br>体の調子を整える          | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量     |        |
|-----|---------------------|----|------------------------------|--------------------------------|---------------------------|-----------------------------------|--------|
| 2水  | ごま麦ご飯               | ○  | 豚肉 鶏ガラ 生揚げ <b>とうふ(102)の日</b> | 米 押麦 ごま                        | にんにく 生姜 ねぎ 人参 キャベツ エリンギ   | 794 kcal                          |        |
|     | 家常豆腐                |    | 海草ミックス ちりめん                  | 油 砂糖 でんぷん ごま油                  |                           | 33.5 g                            |        |
|     | じゃこ入り海藻サラダ          |    |                              | ごま ごま油 砂糖                      |                           | 31.7 g                            |        |
| 3木  | 吹き寄せご飯              | ○  | 昆布 大豆 かつお厚削り節 油揚げ            | 米 もち米 粟                        | 人参 れんこん しめじ 絹さや           | 799 kcal                          |        |
|     | ぎせい豆腐               |    | 鶏肉 豆腐 たまご                    | 油 砂糖                           |                           | 34.2 g                            |        |
|     | のっぺい汁               |    | 鶏肉 かつお厚削り節                   | 里芋 こんにゃく でんぷん                  |                           | 30.6 g                            |        |
|     | ゴマミルクプリン            |    | 牛乳 粉寒天                       | 練りごま 砂糖 黒砂糖                    |                           | 2.5 g                             |        |
| 4金  | ごはん                 | ○  | いわし 昆布 <b>いわし 104の日</b>      | 米                              | 生姜                        | 799 kcal                          |        |
|     | いわしの甘露煮             |    | かつお厚削り節 焼き竹輪                 | 砂糖                             |                           | 34.2 g                            |        |
|     | コンヤクと竹輪の炒り煮         |    | 豚肉 油揚げ かつお厚削り節 昆布            | 油 こんにゃく 砂糖                     |                           | 30.6 g                            |        |
|     | 胡麻豚汁                |    |                              | 油 練りごま                         |                           | 2.5 g                             |        |
|     | みかん                 |    |                              |                                |                           | みかん                               |        |
| 7月  | 玄米ご飯                | ○  | ひじき 花かつお                     | 米 玄米                           | コーン 人参 きゅうり キャベツ しそ葉      | 751 kcal                          |        |
|     | ひじきふりかけ             |    | 鯛                            | 砂糖 ごま                          |                           | 34.7 g                            |        |
|     | 魚の粕漬焼               |    | オイルツナ                        | 砂糖                             |                           | 23.9 g                            |        |
|     | 青じそサラダ              |    | 豚肉 かつお厚削り節                   | ごま油 砂糖                         |                           | 2.8 g                             |        |
|     | さつま汁                |    |                              | 油 さつま芋 こんにゃく                   |                           | ごぼう 大根 人参 ねぎ 小松菜                  |        |
| 8火  | ねぎ豚塩だれ丼             | ○  | 豚肉 <b>骨と関節の日</b>             | 米 ごま油 ごま でんぷん                  | ねぎ にんにく 玉ねぎ もやし なら レモン汁   | 804 kcal                          |        |
|     | ししゃものごま焼き           |    | ししゃも                         | ごま 黒ごま                         |                           | 40.5 g                            |        |
|     | 根菜汁                 |    | 豚肉 豆腐 かつお厚削り節                | 油 里芋 こんにゃく                     |                           | 31.1 g                            |        |
| 9水  | アーモンドトースト           | ○  |                              | 食パン バター はちみつ 砂糖 アーモンド          | にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 白菜        | 708 kcal                          |        |
|     | <b>ラルウ(シチュー)</b>    |    | 大豆 ひよこ豆 レンズ豆 豚肉 鶏ガラ          | バター じゃが芋 <b>ブックメニュー『闇の守り人』</b> |                           | 29.1 g                            |        |
|     | 小松菜とハムのサラダ          |    | 生クリーム チーズ                    | 油 砂糖                           |                           | 34.1 g                            |        |
| 10木 | メキシカンライス            | ○  | 鶏肉 ウィンナー <b>メキシコ料理</b>       | 米 油                            | にんにく 玉ねぎ マッシュルーム コーン ピーマン | 717 kcal                          |        |
|     | イタリアンスープ            |    | ベーコン 鶏肉 鶏ガラ                  | 油 パン粉                          |                           | 27.2 g                            |        |
|     | 小平産ブルーベリーヨーグルト      |    | 粉チーズ たまご <b>目の愛護デー</b>       | 砂糖                             |                           | 27.0 g                            |        |
|     |                     |    | プレーンヨーグルト                    |                                |                           | <b>小平産ブルーベリー</b> レモン汁 <b>地産地消</b> | 2.5 g  |
| 11金 | けんちんうどん             | ○  | 豚肉 さつま揚げ かつお厚削り節             | 冷凍うどん 油 里芋 こんにゃく 砂糖            | ごぼう 人参 大根 小松菜 ねぎ          | 766 kcal                          |        |
|     | わかめごまドレサラダ          |    | さば厚削り節 昆布                    | ごま油 油 砂糖 ごま                    |                           | 25.0 g                            |        |
|     | キャラメルポテト            |    | わかめ <b>さつまいもの日(13日)</b>      | 揚げ油 さつま芋 砂糖 バター                |                           | 26.3 g                            |        |
| 15火 | さんまご飯               | ○  | さんま                          | 米 押麦 揚げ油 でんぷん 砂糖 ごま            | 生姜 葉ねぎ                    | 770 kcal                          |        |
|     | みぞれ和え               |    |                              | 砂糖                             |                           | 人参 キャベツ もやし 小松菜 大根 玉ねぎ            | 28.1 g |
|     | 月見汁                 |    | 豆腐 鶏肉 かつお厚削り節                | 白玉粉 里芋 <b>十三夜</b>              |                           | 28.0 g                            |        |
| 16水 | キムタクチャーハン           | ○  | 鶏肉                           | 米 押麦 油 砂糖 ごま                   | にんにく 生姜 白菜キムチ たくあん漬 なら ねぎ | 747 kcal                          |        |
|     | 珍珠丸子                |    | 豚肉                           | 砂糖 でんぷん もち米                    |                           | 29.2 g                            |        |
|     | 五目中華スープ             |    | 豚肉 豆腐 鶏ガラ                    | 油 春雨 ごま油                       |                           | 24.9 g                            |        |
|     | みかん                 |    |                              |                                |                           | ねぎ 人参 白菜 小松菜                      | 2.4 g  |
| 17木 | 沖縄野菜そば              | ○  | 豚肉 豚骨 かつお厚削り節                | 沖縄そば 油 砂糖 黒砂糖                  | 生姜 ねぎ 人参 もやし キャベツ なら      | 833 kcal                          |        |
|     | にんじんしりしりサラダ         |    | オイルツナ <b>沖縄そばの日</b>          | 油 砂糖                           |                           | 29.3 g                            |        |
|     | お豆腐サターアナーギー         |    | 豆腐                           | 揚げ油 小麦粉 油 砂糖 黒砂糖               |                           | 40.6 g                            |        |
| 18金 | ホットドッグ              | ○  | フランフルト                       | コッペパン バター 砂糖                   | にんにく 玉ねぎ 人参 しめじ 南瓜        | 721 kcal                          |        |
|     | パンキンシチュー            |    | 大豆 鶏肉 鶏ガラ 牛乳 生クリーム           | 油 バター 小麦粉                      |                           | 26.8 g                            |        |
|     | はちみつレモンゼリー          |    | 粉寒天                          | 砂糖 はちみつ                        |                           | 34.6 g                            |        |
| 21月 | 親子丼                 | ○  | かつお厚削り節 鶏肉 たまご のり            | 米 押麦 砂糖                        | 玉ねぎ                       | 718 kcal                          |        |
|     | ごま和え                |    |                              | 砂糖 ごま                          |                           | 31.8 g                            |        |
|     | みそ汁                 |    | わかめ 豆腐 かつお厚削り節               |                                |                           | 小松菜 人参 キャベツ もやし                   | 22.9 g |
| 22火 | とびうおの麻婆丼            | ○  | 豚肉 <b>八丈島産とびうお</b> 豆腐 鶏ガラ    | 米 押麦 油 砂糖 ごま油 ねぎ油 でんぷん         | にんにく 生姜 ねぎ 人参             | 822 kcal                          |        |
|     | ツナパンバンジーサラダ         |    | オイルツナ <b>地産地消</b>            | 白練りごま ごま油 砂糖                   |                           | 34.6 g                            |        |
|     | フルーツ寒天              |    | 粉寒天                          | 砂糖                             |                           | 26.0 g                            |        |
| 23水 | ツナポテトパン             | ○  | オイルツナ                        | パン じゃが芋 マヨネーズ                  | 玉ねぎ コーン                   | 786 kcal                          |        |
|     | ポークシチュー             |    | ベーコン 豚肉 鶏ガラ                  | 油 じゃが芋 砂糖 小麦粉                  |                           | 27.9 g                            |        |
|     | 柿                   |    |                              |                                |                           | にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 しめじ いんげん           | 37.5 g |
| 24木 | ごはん                 | ○  |                              | 米                              | 生姜 れんこん ねぎ 玉ねぎ 人参         | 776 kcal                          |        |
|     | 酢豚                  |    | 豚肉 鶏ガラ                       | 揚げ油 でんぷん じゃが芋 油 砂糖             |                           | 29.0 g                            |        |
|     | もやしサラダ              |    | わかめ                          | ごま油 砂糖                         |                           | 22.9 g                            |        |
| 25金 | 和風きのこスパ             | ○  | ベーコン 鶏肉 かつお厚削り節              | スパゲッティ オリーブ油 油 砂糖 バター          | 人参 玉ねぎ しめじ エリンギ えのき 小松菜   | 802 kcal                          |        |
|     | 大根と帆立のサラダ           |    | しらす干し のり                     | 砂糖 油                           |                           | 30.8 g                            |        |
|     | <b>くり窪のアップルケーキ</b>  |    | ホタテ水煮                        | 小麦粉 バター 砂糖                     |                           | 29.3 g                            |        |
| 28月 | 五穀ごはん               | ○  |                              | 米 赤米 きび あわ ひえ                  | 生姜                        | 754 kcal                          |        |
|     | イカのかりんとう揚げ          |    | いか                           | 揚げ油 でんぷん 小麦粉 砂糖 ごま             |                           | 30.3 g                            |        |
|     | 荳わかめサラダ             |    | 荳わかめ                         | ごま ごま油 油 砂糖                    |                           | 24.5 g                            |        |
|     | 具沢山汁                |    | 油揚げ かつお厚削り節 大豆 豆乳            | さつま芋                           |                           | 2.3 g                             |        |
| 29火 | カレーうどん              | ○  | 豚肉 かつお厚削り節 だし昆布              | 冷凍うどん 油 じゃが芋 砂糖 小麦粉            | にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 小松菜 ねぎ     | 765 kcal                          |        |
|     | 和風糸寒天サラダ            |    | 糸寒天                          | 油 砂糖                           |                           | 25.8 g                            |        |
|     | 芋ようかん               |    | 粉寒天                          | さつま芋 砂糖 <b>甘藷(かんしょ)まつり</b>     |                           | 22.7 g                            |        |
| 30水 | チリビーンズライス           | ○  | 大豆 ベーコン 豚肉 粉チーズ              | 米 押麦 小麦粉 油 じゃが芋 砂糖             | にんにく 玉ねぎ 人参 トマトジュース パセリ   | 812 kcal                          |        |
|     | <b>南瓜とピーズのチーズ焼き</b> |    | ベーコン 牛乳 チーズ                  | 油 バター <b>ブックメニュー『ホビットの料理帳』</b> |                           | 29.9 g                            |        |
|     | りんご                 |    |                              |                                |                           | 玉ねぎ 冷凍ピーズ 南瓜                      | 26.1 g |
| 31木 | たことコーンのピラフ          | ○  | ベーコン たこ <b>ハロウィン</b>         | 米 オリーブ油                        | にんにく 玉ねぎ 人参 コーン パセリ       | 730 kcal                          |        |
|     | トマトと卵のスープ           |    | 鶏ガラ たまご                      |                                |                           | 25.3 g                            |        |
|     | パンキンプリン             |    | たまご 牛乳 生クリーム                 | 砂糖 コーンスターチ グラニュー糖              |                           | 25.7 g                            |        |

食材料の仕入れの都合や学校行事により、やむを得ず献立を変更する場合があります。HALLOWEEN

|             |         |        |       |      |
|-------------|---------|--------|-------|------|
| 今月分 1日当たり平均 | エネルギー   | たんぱく質  | 脂質    | 塩分   |
|             | 766kcal | 30.1 g | 28.2g | 2.7g |