

[10月 献立表]

北区立滝野川紅葉中学校

日	主食	牛乳	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 脂質
2木	ナン キーマカレー マセドアンサラダ フローズンヨーグルト	○	★牛乳, 豚ひき肉, 大豆水煮, ★粉チーズ, ★フローズンヨーグルト	★ナン, 油, ★バター, ★薄力粉, はちみつ, ジャガイモ	にんにく, しょうが, セロリー, にんじん, 玉ねぎ, トマト缶, きゅうり, コーン缶	781 kcal 29.6 g 33.1 g
3金	ご飯 油淋鶏 お浸しゆず風味 中華スープ	○	★牛乳, 鶏肉, 刻みのり, 豆腐	米, 麦, 大豆油, でんぶん, 油, 砂糖	しょうが, ねぎ, にんにく, もやし, にんじん, はくさい, ゆず(果汁、生), たけのこ, きくらげ(乾), チンゲン菜	772 kcal 29.3 g 27.3 g
6月	五目すし けんちん汁 みたらし団子	○	★牛乳, 鶏肉, 油揚げ, 豆腐	米, 麦, 砂糖, 油, さといも(冷凍), 白玉, でんぶん	にんじん, ごぼう, かんぴょう, 干しいたけ, 大根, ねぎ, 小松菜	712 kcal 25.6 g 14.6 g
7火	クッパ トッポギ 柿	○	★牛乳, 豚肉, ★たまご, カットわかめ	米, 麦, 油, ★ごま, トック, はちみつ	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, ねぎ, にんじん, えのきたけ, にら, キャベツ, かき	783 kcal 28.4 g 23.0 g
8水	ガーリックトースト ポークシチュー イタリアンサラダ	○	★牛乳, 豚肉, ★チーズ, ベーコン	★ソフトフランスパン, ★バター, マーガリン, 油, ★薄力粉, ジャガイモ, 砂糖	にんにく, セロリー, 玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム水煮, キャベツ, きゅうり	802 kcal 30.9 g 41.9 g
9木	ご飯 かつおの香味あげ ○糸寒天入りサラダ 具だくさんみそ汁	○	★牛乳, ★かつお, 寒天, カットわかめ, 豚肉, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ	米, 油, でんぶん, 砂糖, ★ごま, さつまいも	にんにく, しょうが, もやし, にんじん, きゅうり, コーン缶, 大根, 玉ねぎ, ねぎ	774 kcal 36.7 g 22.3 g
10金	鶏南蛮うどん 豆のサラダ 小平産ブルーベリーパイ	○	★牛乳, 出し昆布, 鶏肉, 油揚げ, 大豆水煮, いんげんまめ(乾), ベーコン	★うどん, 砂糖, 油, ★パイ皮	にんじん, 大根, 干しいたけ, ねぎ, しょうが, 小松菜, キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ, ブルーベリー	793 kcal 29.5 g 31.0 g
14火	ジャージャー麺 青のりポテトビーンズ りんご	○	★牛乳, 豚ひき肉, 赤みそ, 大豆水煮, あおのり	中華めん, 油, 砂糖, でんぶん, ジャガイモ	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん, 干しいたけ, ねぎ, りんご	799 kcal 31.4 g 23.2 g
15水	パンブキンパン 秋のクリームシチュー フレンチサラダ	○	★牛乳, 鶏肉, 白いんげん豆, ★生クリーミュ	★パンブキンパン, 油, ★バター, ★薄力粉, さつまいも, むきぐり, 砂糖	にんにく, セロリー, 玉ねぎ, にんじん, ぶなしめじ, 小松菜, キャベツ, きゅうり, コーン缶, レモン汁	737 kcal 29.1 g 27.9 g
16木	ご飯 イカのチリソース もやしごま風味 みそ汁	○	★牛乳, いか, 白みそ, 赤みそ	米, 大豆油, でんぶん, 油, 砂糖, ★ごま	しょうが, にんにく, ねぎ, もやし, にんじん, 小松菜, ごぼう, キャベツ, 玉ねぎ	677 kcal 27.7 g 15.8 g
17金	ご飯 あじフライ 梅和え みそ汁	○	★牛乳, ★あじ, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ	米, 油, ★薄力粉, ★パン粉, 砂糖	もやし, にんじん, きゅうり, 大根, ねり梅, キャベツ, 小松菜	799 kcal 34.2 g 23.4 g
20月	チャーハン(豚肉) 春巻き ワカメスープ	○	★牛乳, 豚肉, カットわかめ, 豆腐	米, 麦, 油, ★はるまきの皮, 春雨, 砂糖, でんぶん, ★ごま	にんにく, しょうが, にんじん, ねぎ, 万能ねぎ, たけのこ, 干しいたけ, にら	747 kcal 27.3 g 25.0 g
21火	さんまの蒲焼き丼 お浸し 豚汁	○	★牛乳, ★さんま, 豆腐, 赤みそ, 白みそ	米, 麦, 油, でんぶん, 砂糖, ★ごま, こんにゃく	しょうが, キャベツ, もやし, にんじん, 小松菜, ごぼう, 大根, ねぎ	859 kcal 32.0 g 32.2 g
22水	スパゲッティアラビアータ チーズ入りサラダ オレンジゼリー	○	★牛乳, 豚肉, ★粉チーズ, ★サラダチーズ	スパゲッティ, 油, 砂糖, オレンジゼリー	にんにく, しょうが, セロリー, にんじん, 玉ねぎ, ぶなしめじ, トマト缶, キャベツ, きゅうり	758 kcal 30.5 g 25.9 g
23木	ポークハヤシライス ツナサラダ 梨	○	★牛乳, 豚肉, ツナ	米, 麦, 油, ★薄力粉, 砂糖	玉ねぎ, にんにく, にんじん, マッシュルーム水煮, トマト缶, レモン汁, キャベツ, きゅうり, コーン缶, 梨	786 kcal 27.6 g 27.9 g
24金	ごはん 豆腐ハンバーグ ひじきのごま和え みそ汁	○	★牛乳, ひじき, 豚ひき肉, ★たまご, 豆腐, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ	米, 油, ★パン粉, 砂糖, でんぶん, ★ごま	にんじん, ねぎ, しょうが, もやし, 小松菜, コーン缶, 玉ねぎ, キャベツ	726 kcal 30.3 g 22.4 g
27月	ご飯 鮭のごま味噌だれ 野菜とわかめのおかかあえ かき玉汁	○	★牛乳, ★鮭, 白みそ, カットわかめ, けずり節, ★たまご	米, 砂糖, ★ごま, でんぶん	しょうが, キャベツ, にんじん, 玉ねぎ, 小松菜	644 kcal 34.2 g 15.3 g
28火	セサミビスキュイパン ホワイトシチュー オニオンドレッシングサラダ	○	★牛乳, ★たまご, 鶏肉	★ミルクパン, ★バター, 砂糖, ★ごま, ★薄力粉, 油, ジャガイモ	玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム水煮, キャベツ, きゅうり, 小松菜	772 kcal 33.1 g 33.3 g
29水	ブルコギ丼 中華スープ 柿	○	★牛乳, 豚肉, 豆腐	米, 油, 砂糖, でんぶん, ★ごま	玉ねぎ, もやし, にんじん, にら, りんご, しょうが, にんにく, たけのこ, きくらげ(乾), チンゲン菜, ねぎ, かき	724 kcal 27.3 g 21.2 g
30木	みそバーコーンラーメン 大学芋 ぶどうゼリー	○	★牛乳, 赤みそ, 白みそ, 豚ひき肉, 寒天	★蒸し中華めん, ★バター, 油, 大豆油, さつまいも, 黒砂糖, 水あめ, ★ごま	にんにく, ねぎ, しょうが, にんじん, メンマ, もやし, きくらげ(乾), コーン缶, 小松菜, ぶどうジュース	767 kcal 26.9 g 22.1 g
31金	パエリア 野菜スープ かぼちゃケーキ	○	★牛乳, 鶏肉, ベーコン, ★たまご, ★生クリーム	米, ★バター, 油, ★薄力粉, 砂糖	にんじん, コーン缶, 玉ねぎ, マッシュルーム水煮, トマト缶, ピーマン, 赤ピーマン, 黄ピーマン, キャベツ, 小松菜, 南瓜	745 kcal 26.4 g 20.0 g

※アレルギー食品には記号を表示しています