

令和6年

10月献立表

北町中学校

実施日	曜	献立名	主な材料とその働き						栄養量			
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1日あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	水分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	火	飲用牛乳 ごまきなご揚げパン 太平燕(炒飯) 果物	きな粉 豚肉 うすら卵 いか えび なたと	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく 生姜 たけのこ たまねぎ 白菜 ぶどう	ねじりパン 砂糖 片栗粉 春雨	白すりごま 油 米ぬか油 ごま油	709	15.6	40.0	3.1
2	水	飲用牛乳 わかめご飯 じゃがいものそぼろ煮 キャベツのあっさりあえ	豚ひき肉 かつお節	炊き込みわかめのお茶 牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	生姜 たまねぎ キャベツ	米 じゃが芋 砂糖 片栗粉	米ぬか油 白ごま 白すりごま	643	13.7	20.2	3.4
3	木	飲用牛乳 豚キムチ丼 豆腐スープ	豚肉 とり肉 豆腐	牛乳	にら にんじん	にんにく ねぎ たまねぎ キムチ 白菜 干しいたけ えのきたけ	米 砂糖 片栗粉	ごま油 白すりごま	747	17.3	31.6	2.9
4	金	飲用牛乳 麦ご飯 いわしのしょうが煮 切干大根のごま和え みそけんちん汁	いわし とり肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	小松菜 にんじん	生姜 ねぎ 切干大根 ごぼう 大根	米 大麦 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	白すりごま 白ごま(ねり) 米ぬか油 ごま油	727	17.3	25.5	3.6
7	月	飲用牛乳 チリコンカンライス マセドアンサラダ キャベツとベーコンスープ	豚ひき肉 大豆 レンズ豆 ベーコン	パルメザンチーズ 牛乳	にんじん トマトピューレ パセリ粉	にんにく 生姜 たまねぎ マッシュルーム 大根 きゅうり コーン キャベツ	米 大麦 小麦粉 じゃが芋 砂糖	米ぬか油 バター	769	13.4	31.5	3.7
8	火	飲用牛乳 ブルコギ丼 きゅうりのピリ辛あえ トックスープ	豚肉 とり肉	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ もやし えのきたけ りんご 生姜 にんにく ねぎ 大根 きゅうり たけのこ 白菜	米 大麦 しらす 砂糖 トック	米ぬか油 ごま油 白ごま	770	15.2	29.8	3.5
9	水	飲用牛乳 ごぎつねご飯 魚の香味焼 かみなり汁 即席漬	豚ひき肉 油揚げ 鶏さわら とり肉 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	枝豆 生姜 にんにく ごぼう 大根 きゅうり キャベツ	米 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	米ぬか油 白ごま	687	20.9	31.6	3.8
10	木	飲用牛乳 練馬ス(グティ) フレンチサラダ ブルーベリーマフィン <目の健康に役立つ>	まぐろ缶 卵	のり 牛乳 生クリーム	にんじん	大根 キャベツ コーン きゅうり	スパゲティ 砂糖 ブルーベリージャム 小麦粉	オリーブ油 米ぬか油 バター	848	13.9	35.8	4.5
11	金	飲用牛乳 麦ご飯 鯖の味噌煮 野菜の和風ごま炒め かきたま汁	さば みそ 油揚げ 豆腐 卵	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 キャベツ もやし	米 大麦 砂糖 片栗粉	米ぬか油 白ごま	716	18.8	32.2	4.3
15	火	飲用牛乳 秋の吹雪寄せご飯 いかに要炒揚げ もやしの豚味噌和え すまし汁 <十三夜献立>	とり肉 油揚げ いか みそ 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	干しいたけ しめじ 生姜 キャベツ もやし 大根	米 大麦 さつまい 砂糖 片栗粉 焼きふ	米ぬか油 油 ごま	733	20.1	26.9	4.4
16	水	飲用牛乳 垣々つけめん 小松菜とひじきのナムル ぶどうゼリー	豚ひき肉	牛乳 ひじき アガー	にんじん 小松菜	ねぎ もやし たまねぎ にんにく 生姜 キャベツ ぶどうジュース	中華めん 砂糖	米ぬか油 白すりごま ごま油	714	15.4	33.0	4.1
17	木	飲用牛乳 ご飯 鮭のチャンチャン焼き 小松菜のみぞれあえ(シラス) カクタン(北海道) <北海道郷土料理>	鮭 みそ かつお節 豚肉 えび いか 卵	牛乳 しらす干し	にんじん ビーマン 小松菜	生姜 キャベツ たまねぎ もやし 大根 にんにく 白菜 きくらげ	米 砂糖 片栗粉	米ぬか油 白ごま バター ごま油	685	20.2	24.0	3.3
18	金	ミルクコーヒー フレンチトースト ポトフ 果物	卵 ベーコン 豚肉 ソーセージ	牛乳 コーヒー牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ 柿	食パン 砂糖 じゃが芋	バター 米ぬか油	790	15.6	34.1	2.0
21	月	飲用牛乳 けいちゃん丼(麦ご飯) <岐阜県郷土料理> 野菜の和風ごま炒め	とり肉 みそ 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 キャベツ たまねぎ もやし	米 麦 じゃが芋 砂糖	米ぬか油 白ごま	694	16.0	31.5	2.0
22	火	飲用牛乳 麦ご飯 すき焼き風煮 キャベツと小松菜のみそドレサラダ	豚肉 焼き豆腐 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	白菜 ねぎ キャベツ きゅうり	米 大麦 こんにゃく 砂糖 焼きふ	米ぬか油 ごま油	732	14.7	31.7	1.9
23	水	飲用牛乳 家常豆腐丼(麦ご飯) 3色塩ナムル フルーツポンチ	みそ 厚揚げ 豚肉	牛乳 寒天	にんじん 小松菜	生姜 干しいたけ たけのこ にんにく ねぎ キャベツ もやし 桃缶 みかん缶 パインアップル缶	米 大麦 砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま油	786	14.1	24.7	2.7
24	木	飲用牛乳 麦ご飯 魚のみじおろしがけ キャベツとちくわの炒め物 のっぺい汁	鶏さわら 竹輪 みそ とり肉 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	大根 キャベツ もやし 干しいたけ しめじ ねぎ	米 大麦 砂糖 こんにゃく 里芋 片栗粉	白ごま(ねり) 白ごま ごま油	722	19.5	26.9	2.8
25	金	飲用牛乳 セサミン 手作りみかんジャム パンキンオムレツ かぶとベーコンのスープ	卵 鶏ひき肉 ベーコン	牛乳 クリーム	かぼちゃ にんじん 小松菜	みかん缶 みかんジュース マッシュルーム 生姜 にんにく たまねぎ キャベツ かぶ	セサミン グラニュー糖 コーンスターチ	米ぬか油	694	16.0	43.6	3.3
29	火	飲用牛乳 麻婆豆腐丼 中華サラダ 果物	豚ひき肉 みそ 豆腐	牛乳	にんじん にら	にんにく 生姜 たまねぎ ねぎ 干しいたけ もやし きゅうり みかん	米 大麦 砂糖 片栗粉 春雨	米ぬか油 ごま油	806	14.2	33.6	3.5
30	水	飲用牛乳 麦ご飯 さんまの蒲焼き 小松菜とえのきのおかか和え 吉野汁	さんま かつお節 とり肉 豆腐 竹輪	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ えのきたけ ねぎ	米 大麦 片栗粉 砂糖 でん粉 焼きふ	油 ごま	772	14.8	32.2	2.6
31	木	ジョア(プレーン味) ポークカレーライス(麦ご飯) カリポリサラダ かぼちゃ豆乳プリン <ハロウィン献立>	豚肉 レンズ豆 ゼラチン 豆乳	ジョア 寒天	にんじん かぼちゃ	生姜 にんにく たまねぎ 大根 きゅうり 黄ピーマン	米 麦 じゃが芋 ざらめ 小麦粉 砂糖	米ぬか油	811	11.4	19.8	2.8

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数21回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	740	16.0	30.4	3.2	395	108	3.1	261	0.33	0.48	20	6.8