

令和6年



10月のこんだて表



中野区立第五中学校
校長 鈴木 達彦
栄養士 荻輪 留美子

日	献立名	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	たんぱく質 脂質
2水	鶏ごぼうピラフ		鶏肉	米、バター、サラダ油	人参、ごぼう	788 kcal
	レンズ豆のスープ	○	鶏肉、レンズ豆、ベーコン	サラダ油、じゃがいも	人参、玉葱、キャベツ、えのきたけ、コーン、パセリ	26.4 g
	小松菜ケーキ		たまご、牛乳、チーズ	小麦粉、砂糖、バター、サラダ油、粉糖	小松菜	24.5 g
3木	いわしの蒲焼き丼		いわし	米、サラダ油、でんぶん、砂糖	しょうが	812 kcal
	みそきんぴら	○	豚肉、みそ	サラダ油、糸こんにゃく、砂糖、白ごま	ごぼう、人参	31.1 g
	いもだんご汁		けずり節、鶏肉	じゃがいも、でんぶん、砂糖、サラダ油	人参、大根、えのきたけ、干し椎茸、江戸菜	23.2 g
4金	ご飯			米		791 kcal
	肉と野菜のカレー煮	○	豚肉	じゃがいも、砂糖、サラダ油	人参、玉葱、枝豆	32.6 g
	鶏のピリ辛焼き		鶏肉	ごま油、砂糖	にんにく、しょうが、ねぎ	24.8 g
7月	野菜の塩昆布和え		塩こんぶ	ごま油、白ごま	きゅうり、キャベツ、人参	
	焼肉チャーハン		豚肉	米、サラダ油、砂糖	にんにく、しょうが、ねぎ、人参、ザーサイ、小松菜	792 kcal
	レバーポテトのスパイシー揚げ	○	豚レバー	サラダ油、じゃがいも、でんぶん	にんにく、しょうが、人参	32.9 g
8火	たまごスープ		鶏肉、たまご	ごま油、でんぶん	しょうが、人参、玉葱、干し椎茸、えのきたけ、江戸菜	25.4 g
	マーボー豆腐丼		豚肉、大豆、みそ、豆腐	米、サラダ油、ごま油、でんぶん	しょうが、にんにく、ねぎ、人参、干し椎茸、たけのこ	760 kcal
	春雨サラダ	○		春雨、砂糖、ごま油	きゅうり、キャベツ、人参	28.8 g
9水	りんご				りんご	23.0 g
	はちみつレモントースト			食パン、グラニュー糖、マーガリン、はちみつ	レモン汁	793 kcal
	コールスローサラダ	○	ハム	マヨネーズ(卵なし)、砂糖	人参、キャベツ、きゅうり、コーン	32.3 g
10木	ミネストローネ		鶏肉、レンズ豆、ベーコン	サラダ油、じゃがいも、マカロニ	にんにく、しょうが、セロリー、玉葱、人参、ホールトマト	38.0 g
	そばろ丼		大豆、鶏肉、たまご	米、サラダ油、砂糖、白ごま	しょうが、人参、干し椎茸、ごぼう	842 kcal
	にぎずのからあげ	○	にぎず(小魚)	サラダ油、でんぶん		40.2 g
11金	じゃがいものみそ汁		けずり節、油揚げ、みそ	じゃがいも	玉葱、えのきたけ、江戸菜	28.5 g
	ご飯			米		800 kcal
	生揚げのみそ煮	○	豚肉、生揚げ、みそ	サラダ油、じゃがいも、砂糖	しょうが、玉葱、人参、干し椎茸、たけのこ、江戸菜	30.2 g
15火	もやしのソテー			サラダ油、ごま油	もやし、人参、キャベツ、えのきたけ、小松菜	25.3 g
	ミルクココアゼリー		寒天、牛乳、生クリーム	砂糖		
	ご飯			米		720 kcal
16水	たらの煮つけ	○	たら	砂糖		34.0 g
	ベーコンと野菜のソテー		干ひじき、ベーコン	なたね油	キャベツ、人参、コーン	18.4 g
	鶏汁		けずり節、鶏肉、豆腐、わかめ、みそ	サラダ油、じゃがいも	ねぎ、ごぼう、人参、小松菜	
17木	豚丼		豚肉	米、麦、サラダ油、糸こんにゃく、砂糖	しょうが、ごぼう、玉葱、えのきたけ、小松菜	821 kcal
	油揚げのカリカリサラダ	○	油揚げ、おかか	ごま油、砂糖	キャベツ、もやし、人参、枝豆	36.6 g
	わかめスープ		鶏肉、豆腐、わかめ	サラダ油、ごま油	しょうが、ねぎ、人参、たけのこ	29.3 g
18金	盛岡じゃじゃ麺		豚肉、豚レバー、高野豆腐、みそ、テンメンジャン	うどん、サラダ油、ごま油、砂糖、ねりごま、白すりごま、ラー油	きゅうり、にんにく、しょうが、玉葱、人参、たけのこ、干し椎茸、ねぎ	843 kcal
	煮しめ	○	鶏肉、刻みこんぶ、焼き豆腐	サラダ油、じゃがいも、糸こんにゃく、砂糖	ごぼう、人参、切干大根、干し椎茸	33.0 g
	キャラメルポテト		生クリーム	サラダ油、さつまいも、砂糖、バター		33.4 g
22火	ご飯			米		776 kcal
	擬製豆腐	○	豆腐、たまご、鶏肉	砂糖、サラダ油	人参、干し椎茸、ほうれん草	35.7 g
	ひじきのゴマ風味炒め		干ひじき、豚肉	糸こんにゃく、ごま油、砂糖、白ごま	人参、ごぼう	26.3 g
23水	みそ汁		けずり節、油揚げ、みそ		玉葱、大根、えのきたけ、江戸菜	
	セサミトースト			食パン、ねりごま、白すりごま、バター、グラニュー糖		707 kcal
	ツナサラダ	○	まぐろ缶詰	サラダ油、砂糖	キャベツ、きゅうり、人参、玉葱	25.5 g
24木	コーンポタージュ		ベーコン、鶏肉、白いんげん、牛乳	サラダ油、じゃがいも、バター、小麦粉	玉葱、人参、コーン、クリームコーン	35.4 g
	豚肉とさつまいもの炊き込みご飯		豚肉、刻みこんぶ	米、麦、さつまいも、ごま油	しょうが、人参	716 kcal
	ししゃものピリ辛焼き	○	ししゃも		しょうが、にんにく	35.8 g
28月	野菜炒め			サラダ油	キャベツ、もやし、人参、コーン	21.1 g
	沢煮碗		けずり節、豆腐、鶏肉		干し椎茸、人参、たけのこ、えのきたけ、小松菜	
	ご飯			米		763 kcal
29火	アジのメンチカツ	○	あじすり身、豆乳	サラダ油、パン粉、小麦粉、砂糖、でんぶん	しょうが、キャベツ、玉葱、人参	30.8 g
	磯香あえ		刻みのり		小松菜、もやし、人参	20.7 g
	生揚げのみそ汁		けずり節、生揚げ、わかめ、みそ		キャベツ、人参	
25金	ガルバンゾカレー		豚肉、豚レバー、ひよこ豆	米、麦、サラダ油、バター、小麦粉	しょうが、にんにく、セロリー、玉葱、人参、ホールトマト、コーン	812 kcal
	わかめサラダ	○	わかめ	砂糖、ごま油	もやし、きゅうり、人参	28.7 g
	みかん				みかん	25.8 g
30水	ご飯			米		803 kcal
	豆腐いりハンバーグ	○	鶏肉、豚肉、豆腐、牛乳	サラダ油、パン粉、砂糖	玉葱、人参	32.1 g
	海藻サラダ		海藻ミックス	砂糖、ごま油	キャベツ、もやし、人参、コーン	23.1 g
29火	さつま汁		けずり節、鶏肉、みそ	糸こんにゃく、さつまいも	人参、大根、ごぼう、干し椎茸、江戸菜	
	ご飯			米		717 kcal
	かつおの照り焼き	○	かつお	サラダ油、小麦粉、砂糖、でんぶん	しょうが	39.6 g
31木	ビーフンソテー		ベーコン	ビーフン、サラダ油	もやし、人参、小松菜	16.2 g
	どろめ汁		けずり節、チリメンジャコ、豆腐、わかめ、みそ		人参、玉葱、えのきたけ	
	ソースやきそば		豚肉	サラダ油、中華めん	人参、玉葱、キャベツ、もやし、チンゲン菜	792 kcal
30水	揚げ餃子	○	豚肉、みそ	サラダ油、ぎょうざの皮、ごま油、でんぶん	キャベツ、ねぎ、干し椎茸、にんにく、しょうが	28.7 g
	フルーツポンチ			砂糖	黄桃缶、みかん缶、パイナップル	31.2 g
	レタス炒飯		鶏肉、たまご、ベーコン	米、麦、サラダ油	人参、レタス	893 kcal
31木	ポテトオムレツ	○	鶏肉、たまご	サラダ油、じゃがいも	人参、玉葱、マッシュルーム、ほうれん草	35.6 g
	パンプキンシチュー		鶏肉、牛乳	サラダ油、バター、小麦粉	セロリー、玉葱、人参、ブロッコリー、かぼちゃ	35.1 g

※献立は入荷等の都合により変更
することがあります。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維総量 g	食塩相当量 g
月平均摂取	787	32.5	26.4	379	112	3.5	4.1	599	0.48	0.71	35	7.3	2.6