

10月 学校給食予定献立表

10月 1日
世田谷区立北沢中学校

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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	にらたっぷりスタミナ 野菜酢和え 黒みつ寒天	○	豚肉 寒天、きな粉	米、油、砂糖、ざらめ糖、でん粉、 ごま油 ざらめ糖、砂糖、三温糖	しょうが、にんにく、人参、玉ねぎ、白菜、にら 人参、白菜、きゅうり、キャベツ	706 kcal 25.1 g 17.9 g 1.9 g
2 金	ココアパン スペイン風オムレツ かぶのクリームスープ くだもの	○	ハム、レンズ豆、チーズ、卵 鶏肉、牛乳	ココアパン 油、じゃが芋 油、小麦粉、バター	玉ねぎ にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ、しめじ、かぶ、かぶ(葉)、小松菜 巨峰	807 kcal 34.6 g 34.9 g 3.8 g
5 月	豚肉とごぼうのご飯 鯖の醤油焼き 白菜のサラダ 小松菜のみそ汁	○	豚肉、すき昆布(細切り昆布) さば 粉かつお 豆腐、みそ	米、油、砂糖 ごま油、砂糖 ごま油	ごぼう、人参 しょうが、ねぎ キャベツ、人参、白菜、コーン、小松菜 人参、白菜、大根、えのきたけ、小松菜	814 kcal 35.8 g 31.8 g 4.2 g
6 火	豚肉丼 ツナサラダ キャベツのスープ	○	豚肉 ツナ 鶏肉、ベーコン	米、油、はちみつ、でん粉 油、ごま油 油	にんにく、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、とうもろこし(冷凍)、赤ピーマン 人参、キャベツ、白菜、小松菜、玉ねぎ 人参、玉ねぎ、キャベツ、小松菜	798 kcal 35.2 g 26.5 g 2.9 g
8 木	高野豆腐のそぼろ丼 キャベツと油揚げのみ りんごゼリー	○	豚肉、高野豆腐 豆腐、みそ、わかめ、油揚げ 寒天	米、油、砂糖、ごま油、でん粉 砂糖	しょうが、人参、干し椎茸、れんこん キャベツ、人参、ねぎ りんごジュース	905 kcal 42.3 g 31.6 g 3.4 g
9 金	麻婆豆腐丼 野菜の中華味 くだもの	○	大豆、豚肉、みそ、豆腐	米、油、砂糖、でん粉、ごま油 ごま油、ごま	にんにく、しょうが、ねぎ、玉ねぎ、たけのこ、干し椎茸、にら キャベツ、人参、白菜、きゅうり、冷凍ホールコーン 梨、ぶどう	781 kcal 32.2 g 25.1 g 3.2 g
13 火	ご飯 肉じゃがコロケ 系こんにゃくともやし 小松菜のみそ汁 ソース焼きそば 青のりポテト コーンスープ	○	豚肉、レンズ豆 豆腐、みそ 豚肉 青のり ベーコン、鶏肉、豆腐	米 油、じゃが芋、砂糖、小麦粉、パン ごま油、ごま じゃがいも 蒸し中華めん、油、砂糖、ごま油 じゃが芋、でん粉、油 でん粉、ごま油	しらたき、玉ねぎ、人参 こんにゃく、キャベツ、白菜、人参 白菜、人参、小松菜 にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ、キャベツ、にら 人参、玉ねぎ、白菜、たけのこ水煮、冷凍ホールコーン、小松菜	975 kcal 33.8 g 31.2 g 3.8 g 844 kcal 32.4 g 36.8 g 4.8 g
15 木	親子丼 小松菜の磯和え いが栗揚げ	○	鶏肉、油揚げ、卵、いんげん豆 青のり 牛乳	米、油、砂糖 さつま芋、砂糖、バター、小麦粉、	玉ねぎ、人参、干し椎茸 人参、キャベツ、白菜、小松菜	940 kcal 38.4 g 25.0 g 3.2 g
16 金	ミルクパン グラタン フレンチサラダ ミネストローネ	○	鶏肉、牛乳、チーズ ベーコン	黒砂糖パン シエルマカロニ(卵・乳無)、油、じゃが芋、バター、小麦粉 油 油、シエルマカロニ(卵・乳無)	玉ねぎ、マッシュルーム、パセリ 人参、キャベツ、白菜、きゅうり、コーン、玉ねぎ にんにく、人参、玉ねぎ、キャベツ、ダイストマト缶	761 kcal 30.3 g 29.0 g 3.8 g
19 月	ご飯 鯖の塩焼き 野菜のピリ辛和え 冬瓜のみそ汁 クリームライス マセドアンサラダ くだもの	○	さば かつおぶし、おかか 豆腐、油揚げ、みそ、わかめ 鶏肉、牛乳、粉チーズ ハム	米 ごま油 米、じゃがいも、バター、油、小麦 じゃが芋、油、砂糖	大根 白菜、キャベツ、人参、小松菜 冬瓜、人参、ねぎ 人参、玉ねぎ、しめじ、冷凍グリーンピース 人参、きゅうり、コーン、玉ねぎ 巨峰	796 kcal 34.5 g 30.4 g 2.9 g 727 kcal 23.4 g 20.1 g 2.6 g
21 水	ご飯 のりの佃煮 芋煮 ツナサラダ	○	のり 豚肉、生揚げ ツナ	米 ざらめ糖 油、里芋、じゃがいも、車麩、砂糖	人参、大根、こんにゃく、しめじ、ごぼう、ねぎ 大根、人参、キャベツ、白菜、しょうが	916 kcal 33.9 g 32.2 g 2.3 g
22 木	カレーうどん サツマイモチップサラ フルーツゼリー	○	豚肉 さつまいも、油、ごま油 砂糖	うどん、油、じゃがいも、ざらめ さつまいも、油、ごま油 砂糖	人参、玉ねぎ、ねぎ、小松菜 白菜、人参、キャベツ、きゅうり、小松菜、玉ねぎ パイン缶、黄桃缶	742 kcal 27.5 g 27.6 g 2.7 g
23 金	わかめごはん ジャンボぎょうざ おかか和え じゃがいものみそ汁	○	わかめ 豚肉 糸けずり 油揚げ、豆腐、みそ	米 ごま油、でん粉、餃子の皮、小麦粉、油 じゃが芋	にんにく、しょうが、キャベツ、ねぎ、にら にんじん、小松菜、白菜、キャベツ 玉ねぎ、小松菜	821 kcal 30.9 g 24.1 g 3.2 g
27 火	ご飯 のりの佃煮H あじのさんが焼き 白菜和え かぶのすりながし汁 ガバオライス センミーパット	○	のり あじのすり身、豚肉、卵 鶏肉、豆腐 豚肉、鶏肉、大豆 豚肉 寒天、豆乳	米 砂糖 砂糖、でん粉、油 砂糖 でん粉 米、ごま油、砂糖、油、でんぶん ビーフン、油、砂糖、ごま油 砂糖	ねぎ、しょうが、しそ葉 白菜、キャベツ、人参、小松菜 人参、かぶ、えのきたけ、ねぎ、かぶ(葉) にんにく、玉ねぎ、人参、コーン、ピーマン、赤ピーマン、小松菜 にんにく、人参、玉ねぎ、にら、白菜 ブルーベリー	756 kcal 38.6 g 20.8 g 2.8 g 865 kcal 37.4 g 26.4 g 2.3 g
29 木	キムたくご飯 ししゃもの南蛮漬け ごまドレサラダ かぶのみそ汁	○	豚肉 ししゃも 豆腐、油揚げ、みそ	米、砂糖、ごま油 でん粉、油、砂糖 ごま油、ごま	にんにく、しょうが、キムチ(オキアミ・ごま無し)、大根(たくあん干し大根漬)、ねぎ、にら ねぎ キャベツ、人参、白菜、コーン、小松菜、しょうが かぶ、玉ねぎ、えのきたけ、かぶ(葉)	874 kcal 39.2 g 37.6 g 4.7 g
30 金	ご飯 鶏肉のから揚げ レンコンチップサラダ 冬瓜のスープ	○	鶏肉 豆腐	米 でん粉、油 油、ごま油 でん粉	しょうが、にんにく れんこん、キャベツ、白菜、人参、きゅうり、玉ねぎ 人参、白菜、冬瓜、ねぎ、小松菜	631 kcal 28.9 g 18.8 g 2.3 g

※都合により、献立内容が変更になる場合があります。

給食だより

	エネルギーKcal	たんぱく質g	食塩相当量g
北沢中学校	820	33.7	3.2
摂取基準値	810	34.3	2.5

※9月29日(火)～10月1日(木) 3年生は修学旅行のため給食はありません。
 ※9月29日(火)～10月1日(木) 2年生は職業体験のため給食はありません。
 ※7日(水) 中間試験1日目の為給食無しです。
 ※26日(月) 北斗祭 振替休日