

10月献立表



豊島区立巣鴨北中学校

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日											
今月の給食目標 食事と健康の関係について 理解しよう ○中学生に必要な食事量と栄養量を知りましょう。 ○健康管理と食事の関連を理解しましょう。						1 都民の日 エネルギーたんぱく質脂質		3年なし2 〈豆腐の日献立〉 ・高野豆腐の卵とし井 ・みそ汁 ・糸寒天のごま酢あえ ・豆乳プリン ・牛乳 84230.823.1											
3年なし5 〈いわしの日献立〉 ・ごまごはん ・みそ汁 ・鰯のフライ ・野菜のゆかり和え ・果物 ・牛乳 85533.326.0		3年なし6 ・卵チャーハン ・わかめと豆腐のスープ ・ツナとキャベツの春巻き ・ニラのおひたし ・牛乳 83029.035.4		6組なし7 ・ごはん ・吉野汁 ・鶏肉の西京焼き ・ごまサラダ ・果物 ・牛乳 77028.823.4		6組なし8 ・カレーピラフ ・卵と野菜のスープ ・コーンサラダ ・フルーツヨーグルト ・牛乳 76825.322.0		6組なし9 〈目の愛護デー献立〉 ・ツナとなすの トマトソースパグッティ ・松の実サラダ ・ブルーベリーパイ ・牛乳 86128.430.1											
12 体育の日		13B時程 〈さつまいもの日献立〉 ・黒砂糖パン ・さつまいもシチュー ・にんじんドレッシングサラダ ・みかんゼリー ・牛乳 86628.029.6		14 ・炊き込み風ごはん ・みそ汁 ・さんまの塩焼き ・和風サラダ ・果物 ・牛乳 85733.834.7		15 〈きのこの日献立〉 ・きのこうどん ・いかの天ぷら ・野菜のごまあえ ・白玉小豆 ・牛乳 79833.021.0		16 《保健給食委員の献立》 ・いもごはん ・お麴入り吸い物 ・玉子焼き ・はるさめサラダ ・フルーツ寒天 ・牛乳 73726.621.7											
19 《保健給食委員の献立》 ・ごはん ・なめこのみそ汁 ・豆腐ハンバーグ ・ほうれんそうのかつお節あえ ・果物 ・牛乳 72229.817.1		20 ・プルコギ丼 ・もやしと春雨のスープ ・チコレギ風サラダ ・フルーツポンチ ・牛乳 84126.820.9		21 ・ごはん ・かきたま汁 ・ししゃものチーズフライ ・じゃがいもの炒め物 ・果物 ・牛乳 85535.724.9		22 ・きなこ揚げパン ・マカロニスープ ・じゃがいも入りサラダ ・カルピスゼリー ・牛乳 76426.226.9		23 〈十三夜献立〉 ・栗ごはん ・呉汁 ・秋鮭のごま焼き ・ひじき煮 ・果物 ・牛乳 79137.919.5											
26 ・ごはん ・秋野菜のうま煮 ・じゃこ入りサラダ ・果物 ・牛乳 77625.016.5		27 ・海鮮あんかけ やきそば ・もやしのピリ辛サラダ ・さつまいものごま団子 ・牛乳 98334.327.3		28 ・セサミトースト ・ポークビーンズ ・フレンチサラダ ・りんごゼリー ・牛乳 91828.534.2		29 ・もみじごはん ・金時汁 ・魚の香味揚げ ・コーン入りおひたし ・果物 ・牛乳 85433.224.8		30 〈ハロウィン献立〉 ・チキンライス ・ハロウィンスープ ・ピリ辛サラダ ・パンプキンケーキ ・牛乳 87926.430.1											
31(土)12:25~ 〜北中れんが祭〜 ・お弁当給食 ・果物 ・牛乳 93532.827.5		10月の予定 ・10/1 都民の日 ・10/2 衣替え 3年修学旅行始 ・10/4 3年修学旅行終 ・10/5 3年振替休業日 ・10/6 3年振替休業日 ・10/7 6組移動教室始 ・10/9 6組移動教室終 ・10/13 全校朝会 専門委員会 ・10/19 特別時程 ・10/26 避難訓練 ・10/31 北中れんが祭				<table><tr><td></td><td>エネルギー(kcal)</td><td>たんぱく質(g)</td><td>脂質(g)</td></tr><tr><td>栄養基準量</td><td>820</td><td>30</td><td>25</td></tr><tr><td>今月の平均</td><td>835</td><td>30.2</td><td>25.6</td></tr></table> おしらせ ☆献立は都合により変更になることがあります。 ☆食物アレルギーをお持ちの方で、使用食材一覧 が必要な場合は栄養士へ連絡してください。			エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	栄養基準量	820	30	25	今月の平均	835	30.2	25.6
	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)																
栄養基準量	820	30	25																
今月の平均	835	30.2	25.6																