

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。						10月の予定 ・10/1 都民の日 ・10/3 衣替え 6組職場体験 ・10/4 6組職場体験 ・10/5 定期考査Ⅱ 6組職場体験 ・10/6 定期考査Ⅱ ・10/6 避難訓練 ・10/11 全校朝会 専門委員会 ・10/15 としま土曜公開 ・10/17 特別時程 ・10/29 北中れんが祭 ・10/31 振替休業日															
3 〈豆腐の日献立〉 ・高野豆腐の卵とし井 ・みそ汁 ・油揚げのごま酢あえ ・豆乳プリン ・牛乳 849 31.6 24.1		4 〈いわしの日献立〉 ・ごはん ・みそ汁 ・いわしのゴマだれかけ ・野菜のおひたし ・果物 ・牛乳 796 29.4 24.6		5 12:10~ ・ごま揚げパン ・ポークビーンズ ・フレンチサラダ ・みかんゼリー ・牛乳 915 29.9 34.6		6 11:50~ ・ハヤシライス ・コールスローサラダ ・フルーツヨーグルト ・牛乳 892 25.9 26.8		7 ・ごはん ・五目汁 ・トミメのフライ ・こまつなのムロ節あえ ・果物 ・牛乳 770 29.6 17.5													
10 体育の日 		11 B時程 〈目の愛護デー献立〉 ・スパゲッティペスカトーレ ・揚げじゃがサラダ ・ミルク寒天の ブルーベリーソースかけ ・牛乳 822 30.8 23.8		12 ・プルコギ丼 ・卵と春雨のスープ ・チョレギ風サラダ ・サイダーゼリー ・牛乳 839 27.8 21.5		13 B時程 〈十三夜・さつまいも献立〉 ・さつまいもごはん ・みそ汁 ・鮭の東煮 ・ひじきの煮物 ・栗ようかん ・牛乳 853 36.5 24.2		14 〈きのこの日献立〉 ・もみじごはん ・金時汁 ・きのこあんかけ卵焼き ・和風サラダ ・果物 ・牛乳 810 29.3 24.9													
17 〈保健給食委員の献立〉 ・ごはん ・みそ汁 ・さんまの塩焼き ・筑前煮 ・ぶどうゼリー ・牛乳 872 33.5 29.7		18 B時程 ・カレーうどん ・わかめのごまみそあえ ・おからドーナツ ・牛乳 796 26.9 23.0		19 ・ごはん ・秋野菜のうま煮 ・キャベツの塩昆布あえ ・果物 ・牛乳 781 25.1 18.3		20 ・ハニートースト ・野菜のスープ煮 ・くるみサラダ ・白玉アップルソース ・牛乳 837 26.2 30.5		21 ・ごまごはん ・むらくも汁 ・隠元豆のコロッケ ・じゃこ入りサラダ ・果物 ・牛乳 848 27.6 20.6													
24 〈保健給食委員の献立〉 ・ごはん ・みそ汁 ・秋鮭の塩焼き ・ごまサラダ ・フルーツポンチ ・牛乳 751 34.2 16.6		25 ・ココアパン ・さつまいもシチュー ・ピリ辛サラダ ・キャロットオレンジゼリー ・牛乳 880 28.3 32.0		26 ・海鮮あんかけ 焼きそば ・もやしサラダ ・揚げごま団子 ・牛乳 875 33.2 25.7		27 ・秋の山路ごはん ・すまし汁 ・ししゃものチーズフライ ・野菜のごまあえ ・果物 ・牛乳 821 35.0 25.2		28 〈ハロウィン献立〉 ・チキンライス ・ハロウィンスープ ・レンズ豆サラダ ・パンプキンケーキ ・牛乳 880 26.8 30.0													
29(土) 12:15~ 〜北中れんが祭〜 ・お弁当給食 ・果物 ・牛乳  857 32.4 23.9		31(月) 振替休業日 				<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>837</td><td>32.8</td><td>26.4</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	837	32.8	26.4
	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	837	32.8	26.4																		