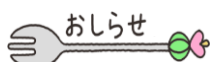


10月献立表



令和7年度
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。			2 ・牛乳 ・高野豆腐と卵の そぼろごはん ・みそ汁 ★豆腐きな粉ドーナッツ 大豆・卵 781 30.8 25.3	3 横浜料理 ・牛乳 ・サンマーマン ・ツナの揚げワニタン ・杏仁豆腐 もやし・卵・乳・果物 771 30.9 22.5
6 十五夜献立 ・牛乳 ・わかめごはん ・秋野菜の煮物 ・まめ汁 ★月見揚げ 大豆 848 32.2 20.5	7 1年なし ・牛乳 ・ごはん ・ひじきのふりかけ ・白身魚のさざれ焼き ・ごまドレサラダ ・みそ汁 乳 700 32.3 22.4	8 1年なし ・牛乳 ・ガーリックトースト ・セサミトースト ・オニオンドレッシングサラダ ・ポークビーンズ 乳 714 27.4 33.4	9 ・牛乳 ・ごはん ・鶏肉のピリ辛焼き ・茎わかめのサラダ ・中華卵スープ 卵 712 32.0 24.5	10 ・牛乳 ・さんまごはん ・冷しゃぶサラダ ・五目汁 ・ヨーグルトゼリー ブルーベリーソース 乳 777 26.2 31.3
スポーツの日 アレルギー エネルギー タンパク質 脂質	14 ・牛乳 ・きのこのハヤシライス ・さつまいものマセドアンサラダ ・梨 大豆・乳・果物 822 26.2 25.0	15 ・牛乳 ★きつねうどん ・ししゃもとちくわの磯部揚げ ・けんかもち 大豆 770 35.8 28.6	16 世界食料デー ・牛乳 ・ごはん ・昆布の佃煮 ・大豆ミート入り じゃがいものそぼろ煮 ・こまつなサラダ 大豆 715 25.3 21.0	17 ・牛乳 ・チリビーンズライス ・にんじんドレッシングサラダ ・あしたばチーズケーキ 大豆・乳・卵 851 29.1 32.6
20 ・牛乳 ・開花丼 ・大根じゃこサラダ ・みそ汁 卵 710 27.6 20.5	21 ・牛乳 ・ごはん ・魚のみそ焼き ・和風サラダ ・沢煮椀 ・柿 大豆・果物 712 32.4 21.8	22 ・牛乳 ★豚キムチ丼 ・切干大根の酢の物 ・フルーツヨーグルト 乳・果物 731 27.8 20.6	23 ・牛乳 ・ココアパン ★マカロニグラタン ・海藻サラダ ・卵と野菜のスープ 乳・卵 838 32.0 34.0	24 ・牛乳 ・ごはん ・のりの佃煮 ・肉豆腐 ・みそドレサラダ ・みかん 大豆・もやし 726 29.7 22.1
25(土) れんが祭 ・ジョア(マスカット) ・すがきたカレーライス ・グリーンサラダ ・ガトーショコラ 乳・卵 837 20.0 26.2	28 ・牛乳 ・クッパ ・ヤンニョムフィッシュポテト ・りんご もやし・果物 762 31.1 23.4	29 ・牛乳 ・チキンライス ・チーズ入り具沢山 オムレツ ・コールスローサラダ ・ABCマカロニスープ 乳・卵 781 33.9 29.0	30 ・牛乳 ・ごはん ・めだいの薬味ソース ・ごぼうのピリ辛炒め ・豆乳みそ汁 豆乳 726 34.7 22.7	31 ハロウィン献立 ・牛乳 ・鮭のバター醤油ピラフ ・じゃがいもサラダ ・トマトスープ ・かぼちゃプリン 乳・卵 714 26.3 21.9



☆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。
 ☆「アレルギー」は飲料牛乳以外のアレルギーを表示しています。
 ★はリクエスト献立です。