

10月予定献立表

御徒町台東中学校
給食回数20回

日	献立名	牛乳	赤の食品 (血や肉になる)		緑の食品 (体の調子を整える)		黄の食品 (熱や力になる)		エネルギー
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2 金	メキシカンピラフ	○	ベーコン		ホーレンソール ピーマン トマトピューレ	玉葱 ホールコーン缶	精白米	米サラダ油	755kcal
	すごもり卵		ベーコン 卵	ピザ用チーズ	にんじん	キャベツ		米サラダ油	
	野菜スープ		鶏ガラ 鶏もも小間肉		にんじん ごまつな	ぶなしめじ キャベツ			28.2g
	くだもの					梨の予定			
5 月	栗ご飯	○					精白米 もち米	むき栗 黒ごま	708kcal
	鮭の生姜焼き		生鮭			しょうが		ごま油	
	五目きんぴら		豚ももせん切り 肉		にんじん	ごぼう	糸こんにゃく じゃがいも 砂糖	米サラダ油	36.6g
	かきたま汁		豆腐 卵	冷凍わかめ	チンゲンツアイ	玉葱	でんぶん		
6 火	シュガーフランス	○					ソフトフランス/ グラニュー糖	有塩バター	722kcal
	鶏肉のトマト煮		鶏ガラ 白いんげん 鶏もも小間肉		にんじん ホールトマト トマトピューレ トマトジャップ	玉葱 ぶなしめじ	小麦粉 マカロニ じゃがいも	有塩バター 米サラダ油	
	海藻サラダ			海藻ミックス 冷凍わかめ		キャベツ きゅうり 玉葱	三温糖	ごま油 米サラダ油	27.4g
7 水	けんちんうどん	○	鶏もも小間肉 削り節 油揚げ		にんじん ごまつな	ごぼう だいこん 干し椎茸 長ねぎ 切り干しだいこん きゅうり	里芋 うどん	ごま油	749kcal
	切り干し大根のハリハリ漬け				にんじん				
	大学芋						さつまいも 砂糖 水あめ	米白絞油 黒ごま	31.4g
8 木	カツオとわかめのご飯	○	かつお 角切り	わかめ		しょうが	精白米 精麦 米粉 砂糖	米白絞油	710kcal
	肉じゃがのカレー煮		豚肩小間肉 高野豆腐		にんじん	玉葱 干し椎茸	糸こんにゃく じゃがいも 砂糖	米サラダ油	
	大根入りサラダ					キャベツ きゅうり だいこん 玉葱	三温糖	米サラダ油	31.1g
9 金	家常豆腐丼	○	鶏ガラ 赤みそ 豚ひき肉 生揚げ		にんじん	しょうが にんにく ゆでたけのこ 干し椎茸 長ねぎ	精白米 精麦 砂糖 でんぶん	米サラダ油 ごま油 米サラダ油	806kcal
	白滝入りサラダ				にんじん	きゅうり キャベツ 玉葱	しらたき 砂糖		
	くだもの					みかんの予定			30.4g
13 火	おろしスパゲッティ	○	ツナ		ごまつな	だいこん	スパゲティ 砂糖 でんぶん	米サラダ油	857kcal
	フレンチサラダ				にんじん	キャベツ ホールコーン缶 きゅうり 玉葱	三温糖	米サラダ油	
	レアチーズブルーベリーソース			粉寒天 脱脂用牛乳 クリームチーズ		ブルーベリージャム	砂糖		32.6g
14 水	ご飯	○					精白米		750kcal
	さばのキムチ味噌煮		さば 赤みそ			しょうが はくさいキムチ 長ねぎ	砂糖		
	荳わかめとキャベツのごま醤油			くきわかめ		えのきたけ キャベツ		ごま油 白ごま	34.6g
	卵スープ		鶏ガラ 豆腐 卵		にんじん ごまつな	玉葱 乾しいたけ	でんぶん		
15 木	黒砂糖パン	○					黒砂糖/パン		818kcal
	エビとマカロニのグラタン		鶏ガラ 鶏もも肉 むきえび 鰹節佃煮 白いんげん	調理用牛乳 粉チーズ エクリーム	乾燥/パセリ	玉葱 マッシュルーム	マカロニ 小麦粉 生パン粉	米サラダ油 有塩バター	
	ポテトと野菜のスープ		鶏ガラ ベーコン		にんじん ごまつな	しょうが 玉葱 キャベツ	じゃがいも	米サラダ油	35.0g
16 金	ご飯	○					精白米		841kcal
	白身魚と大豆の揚げ煮		しいら 大豆		にんじん さいやいんげん	しょうが	でんぶん じゃがいも 砂糖	米白絞油	
	大根と玉葱のみそ汁		生揚げ 白みそ	冷凍わかめ		だいこん 玉葱 ぶなしめじ 長ねぎ			36.0g

日	献立名	牛乳	赤の食品 (血や肉になる)		緑の食品 (体の調子を整える)		黄の食品 (熱や力になる)		エネルギー
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
19 月	ご飯	○					精白米		756kcal
	ししゃもの唐揚げ			ししゃも		しょうが にんにく	小麦粉 でんぶん	米白絞油	
	生姜醤油和え				にんじん ごまつな	もやし はくさい しょうが			28.8g
	芋煮		削り節 豚ばら			まいたけ ごぼう 長ねぎ	里芋 こんにゃく 砂糖		
20 火	チリコンカンライス	○	豚ひき肉 鶏ガラ ひよこめ 大豆		にんじん ホールトマト トマトピューレ トマトジャップ	にんにく 玉葱	精白米 小麦粉	米サラダ油	791kcal
	荳わかめサラダ			くきわかめ 細切り		だいこん キャベツ きゅうり 玉葱	三温糖	米サラダ油 ごま油	
	ふわふわ卵スープ		鶏ガラ ベーコン 卵		にんじん パセリ	玉葱 えのきたけ	マカロニ パン粉	米サラダ油	28.6g
21 水	ジャージャー麺	○	豚ひき肉 赤みそ ハジメ		にんじん	きゅうり もやし しょうが 長ねぎ 玉葱	中華めん 三温糖 でんぶん	米サラダ油 ごま油	824kcal
	サモサ		ツナ	プロセスチーズ		キャベツ 冷凍コーン 玉葱	じゃがいも 小麦粉 きょうざの皮	米サラダ油 有塩バター	
	くだもの					かきの予定			33.1g
22 木	ベーコンチーズトースト	○	ベーコン	ピザ用チーズ			食パン		725kcal
	鶏もも肉のポトフ		鶏ガラ 鶏もも肉 ベーコン		にんじん かぶ 乾燥/パセリ	玉葱 キャベツ かぶ セロリー	じゃがいも		
	きのこ入りボロネーゼ		豚ひき肉	粉チーズ	ホールトマト缶 パセリ	玉葱 にんにく ぶなしめじ	ペンネ パン粉	オリーブ油	32.7g
23 金	焼き鳥丼	○	鶏もも角切り肉			しょうが 干し椎茸 東京都産長ねぎ	精白米 砂糖 でんぶん	米サラダ油	814kcal
	ごま入り煮浸し				ごまつな にんじん	もやし 東京都産キャベツ	砂糖	白ごま	
	すまし汁		豆腐	冷凍わかめ		えのきたけ 玉葱			30.3g
24 土	チキンカレーライス	○	鶏ガラ 鶏もも角切り肉		にんじん トマトクチャップ	にんにく しょうが セロリー 玉葱	精白米 小麦粉 じゃがいも	米サラダ油 有塩バター	834kcal
	スティックサラダ				にんじん	きゅうり だいこん 玉葱		米サラダ油	
	ホワイトゼリー			粉寒天 乳酸菌飲料		みかん缶	砂糖		26.4g
27 火	切り干し大根のビビンバ	○	豚肩小間肉 卵 赤みそ 豚肩小間肉 豆腐 鶏ガラ		にんじん ごまつな	切り干しだいこん しょうが にんにく もやし	精白米 砂糖 でんぶん	米サラダ油 ごま油	828kcal
	トック入りスープ			冷凍わかめ	ごまつな	だいこん しょうが	トック	ごま油 白ごま	
	くだもの					みかんの予定			30.8g
28 水	黒糖レーズンロールパン	○	鶏ガラ ベーコン まだら 白いんげん 鶏ガラ	調理用牛乳 生クリーム	にんじん ごまつな	玉葱	ぶどうパン 黒砂糖 三温糖 じゃがいも 小麦粉	有塩バター 米サラダ油 有塩バター	862kcal
	小松菜とタラのクリームシチュー				にんじん				
	根菜サラダ				にんじん	ごぼう キャベツ きゅうり 玉葱		米サラダ油	32.2g
29 木	ご飯	○					精白米		730kcal
	魚のみぞれがけ		メダイ			しょうが だいこん	でんぶん 小麦粉 砂糖	米白絞油	
	辛子煮びたし				ごまつな にんじん	もやし 東京都産キャベツ なめこ			32.2g
	なめこ汁		豆腐 赤みそ	冷凍わかめ	糸みつば	東京都産長ねぎ			
30 金	スパゲッティマトソース	○	ベーコン 豚肩小間肉		にんじん ホールトマト トマトピューレ トマトジャップ	セロリー にんにく 玉葱 しょうが マッシュルーム	スパゲティ 小麦粉 砂糖	米サラダ油	802kcal
	バジルドレサラダ				にんじん	キャベツ きゅうり 冷凍コーン ライム にんにく レモン汁	砂糖	オリーブ油	
	かぼちゃのスイーツ春巻き			生クリーム	かぼちゃ		砂糖 春巻きの皮 小麦粉	米白絞油	27.5g

☆毎日つく牛乳は2群の食品です。
☆学校行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。予めご了承ください。
☆くだもの以外はすべて加熱してあります。
☆裏面が給食だよりになっています。