10月予定献立表

御徒町台東中学校
給食回数22回

日	献立名	牛乳	赤の食品（血や肉になる） 1群	2群	緑の食品（体の調子を整える） 3群	4群	黄の食品（熱や力になる） 5群	6群	エネルギー たんぱく質
1 木	栗おこわ	○					米、もち米	むき栗	770 kcal
	魚の香味焼き		鮭			にんにく、生姜、長葱		ごま油 米サラダ油	
	味噌汁		油揚げ、味噌		小松菜、人参	大根、玉葱			32.8 g
	月見団子						白玉粉、上新粉、砂糖	澱粉	
2 金	中華丼	○	豚肉、えび うずらの卵		人参	筍、玉葱、キャベツ、椎茸、グリンピース	米、麦、三温糖 澱粉	米サラダ油	831 kcal
	坦々スープ		豚肉、豆腐 味噌		小松菜	生姜、にんにく、長葱、もやし		米サラダ油 ごま油、ねりごま	
	くだもの					和梨の予定			31.8 g
5 月	きなこトースト	○	きなこ、豆乳				黒砂糖パン、はちみつ 砂糖	バター	891 kcal
	スイートシチュー		ベーコン、鶏肉	スキムミルク 牛乳、生クリーム	人参	玉葱、しめじ、グリンピース	さつまいも 小麦粉	米サラダ油 バター	
	ツナ入り野菜炒め		ツナ		人参、ピーマン	もやし、キャベツ		米サラダ油	31.0 g
6 火	炒めそばの五目あんかけ	○	豚肉、いか、えび		人参	グリンピース、筍、玉葱、しめじ、もやし、キャベツ	中華麺	米サラダ油 澱粉	816 kcal
	大豆入りスパイシーポテト		大豆				じゃがいも、澱粉	米白絞油	
	くだもの					シャインマスカットの予定			33.2 g
7 水	ビーンズカレーライス	○	豚肉、大豆	粉チーズ	人参	にんにく、生姜、玉葱	米、麦、じゃがいも 小麦粉	米サラダ油 バター	881 kcal
	海藻サラダ			海藻ミックス わかめ		キャベツ、きゅうり、玉葱	三温糖	ごま油 米サラダ油	
	くだもの					みかんの予定			29.8 g
8 木	麦ごはん	○					米、麦		824 kcal
	魚の薬味あんかけ		鰆			生姜、にんにく、長葱	澱粉、砂糖	米白絞油 ごま油	
	大根と春雨の炒め物		豚肉		人参、にら	大根、にんにく、生姜	砂糖、春雨	米サラダ油	30.7 g
	味噌汁		味噌	わかめ		玉葱	じゃがいも		
9 金	鶏とごぼうのピラフ	○	ベーコン、鶏肉		人参	生姜、ごぼう、マッシュルーム	米	バター 米サラダ油	801 kcal
	コーンサラダ				小松菜	キャベツ、ホールコーン、玉葱	三温糖	米サラダ油	
	洋風かきたまスープ		卵		人参、パセリ	セロリ、玉葱	澱粉		25.4 g
	レアチーズブルーベリーソース			アガー、牛乳、 クリームチーズ		レモン、ブルーベリージャム	砂糖		
12 月	さんまごはん	○	さんま			生姜	米、麦、小麦粉、 澱粉、砂糖	米白絞油、白ごま	805 kcal
	辛子煮浸し				人参、小松菜	キャベツ、もやし			
	豚汁		豚肉、味噌		人参、小松菜	ごぼう、大根、長葱	じゃがいも こんにゃく		27.4 g
13 火	ツナコーントースト	○	ツナ			玉葱、ホールコーン	食パン	卵不使用マヨネーズ	805 kcal
	鶏肉のトマト煮		白いんげん豆、鶏肉		人参、。トマトピューレ ホールトマト缶	玉葱、エリンギ	小麦粉、じゃがいも	バター 米サラダ油	
	しめじと小松菜のソテー		ベーコン		小松菜	しめじ、もやし、キャベツ		オリーブ油	30.0 g
	くだもの					みかんの予定			
14 水	麦ごはん	○					米、麦		771 kcal
	魚のねぎ味噌焼き		さば、味噌			長葱	砂糖	ごま油 米サラダ油	
	もやしのぴりぴりソテー				にら	もやし		ごま油	33.9 g
	田舎風スープ		豚肉、高野豆腐		人参	生姜、玉葱、椎茸、キャベツ	じゃがいも	米サラダ油	
15 木	ちゃんぽん	○	豚肉、えび、いか		小松菜、人参	生姜、キャベツ、もやし	中華麺、澱粉	米サラダ油 ごま油	898 kcal
	チキンごぼう		鶏肉			ごぼう、枝豆	澱粉、砂糖	米白絞油	
	お菓子な生たまご			アガー		黄桃（缶）、りんごジュース	砂糖		33.1 g
16 金	おろし豚丼	○	豚肉		にら	生姜、にんにく、玉葱、大根	米、麦、澱粉 砂糖、糸こんにゃく	米サラダ油	785 kcal
	えのき入り煮浸し				人参、小松菜	えのきだけ、キャベツ			
	なめこ汁		豆腐、味噌	わかめ		なめこ、長葱			30.2 g

日	献立名	牛乳	赤の食品（血や肉になる） 1群	2群	緑の食品（体の調子を整える） 3群	4群	黄の食品（熱や力になる） 5群	6群	エネルギー たんぱく質
19 月	チキンクリームドリア	○	鶏肉	牛乳、スキムミルク ピザチーズ	人参、ピーマン パセリ	玉葱、マッシュルーム	米、小麦粉	バター 米サラダ油	805 kcal
	茎わかめサラダ			茎わかめ		大根、キャベツ、きゅうり、玉葱	三温糖	米サラダ油、ごま油	
	野菜スープ		ベーコン		人参、小松菜	玉葱、しめじ			26.0 g
20 火	麦ごはん	○					米、麦		853 kcal
	手作りのりの佃煮			のり			砂糖		
	じゃがいものそぼろ煮		豚肉、鶏肉、高野豆腐		人参、小松菜	玉葱	じゃがいも、砂糖、澱粉	米サラダ油	31.1 g
	五目豆		大豆、油揚げ	ひじき	人参		砂糖	米サラダ油	
21 水	麻婆麺	○	豚肉、豆腐、味噌		人参	にんにく、生姜、筍、椎茸、ねぎ	中華麺、砂糖 澱粉	米サラダ油 ごま油	780 kcal
	青菜コーンサラダ				人参、小松菜	キャベツ、もやし、ホールコーン、玉葱	砂糖	ごま油 米サラダ油	
	くだもの					りんごの予定			31.0 g
22 木	セルフフィッシュサンド	○	メルルーサ			キャベツ	ミルクパン 小麦粉、パン粉	米白絞油	773 kcal
	ポトフ		ベーコン		人参、パセリ	玉葱、キャベツ	じゃがいも		34.9 g
23 金	焼きとり丼	○	鶏肉			生姜、ねぎ、椎茸	米、麦、砂糖、澱粉		799 kcal
	すまし汁		豆腐	わかめ		えのきだけ、玉葱			
	くだもの					柿の予定			28.5 g
26 月	キムチチャーハン	○	豚肉		人参、ピーマン	白菜キムチ	米、麦	米サラダ油 白ごま	815 kcal
	すごもり卵		卵	チーズ	人参	キャベツ		米サラダ油	
	ワンタンスープ		豚肉		小松菜	生姜、もやし、長葱	ワンタンの皮	米サラダ油 ごま油	32.4 g
27 火	わかめごはん	○		炊き込みわかめ			米	白ごま	777 kcal
	ししゃものカレー衣揚げ			ししゃも		生姜	澱粉	米白絞油	
	おろし煮浸し				小松菜、人参	えのきだけ、大根、キャベツ、もやし			26.2 g
	味噌汁		豆腐、味噌	わかめ		しめじ、玉葱	じゃがいも		
28 水	アップルシナモントースト	○				りんご、レモン、りんごジャム	食パン		817 kcal
	豚肉と野菜のデミグラスソース		豚肉		人参 トマトピューレ	玉葱	じゃがいも、砂糖、小麦粉	米サラダ油 バター	
	ペンネと野菜のソテー		ベーコン		人参、ピーマン	もやし、キャベツ	ペンネ	米サラダ油	28.1 g
	くだもの					みかんの予定			
29 木	麦ごはん	○					米、麦		812 kcal
	豚肉の味噌ステーキ		豚肉、味噌				砂糖	ごま油 米サラダ油	
	野菜の磯和え			きざみのり	小松菜、人参	キャベツ、もやし	砂糖		35.2 g
	十勝汁		鮭、豆腐、味噌		人参、小松菜	大根、長葱	じゃがいも		
30 金	豆のスパゲティミートソース	○	豚肉、レンズ豆 大豆		人参 ホールトマト缶	にんにく、セロリ、玉葱、マッシュルーム、 グリンピース	スパゲティ、砂糖 小麦粉	米サラダ油	868 kcal
	スティックサラダ				人参	きゅうり、大根、玉葱		米サラダ油	
	パンプキンプリン			アガー、豆乳 生クリーム	かぼちゃ		砂糖、グラニュー糖	バター	31.2 g

☆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、献立を変更する場合があります。予めご了承ください。
☆果物以外はすべて加熱して提供します。