

10月予定献立表

御徒町台東中学校
給食回数21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月	黒砂糖パンきなこトースト	○	きな粉 豆乳				黒砂糖食パン はちみつ 砂糖	有塩バター	845kcal
	スイートシチュー		ベーコン 鶏もも肉 いんげんビュール	スキムミルク 調理用牛乳 生クリーム	にんじん	玉葱 ぶなしめじ グリーンピース	さつまいも 小麦粉	米サラダ油 有塩バター	
	野菜とツナのソテー		ツナ缶		にんじん ピーマン	もやし キャベツ		米サラダ油	30.2g
3月	ご飯	○					精白米		700kcal
	魚のねぎみそ焼き		あかうお 白みそ			長ねぎ	砂糖	ごま油	
	即席漬け				にんじん	だいこん きゅうり しょうが			31.6g
	にらたま汁		豆腐 卵		にら	えのきたけ 玉葱	でんぷん		
4月	炒めそばの五目あんかけ	○	豚肩小間肉 いか		にんじん	たけのこ 玉葱 ぶなしめじ もやし キャベツ グリンピース	むし中華めん でんぷん	米サラダ油	787kcal
	大豆入りスパイシーポテト		大豆				じゃがいも でんぷん	米白絞油	
	くだもの					かきの予定			32.5g
5月	豚丼	○	豚肩小間肉			にんにく 玉葱 しょうが	精白米 糸こんにゃく 砂糖 でんぷん	米サラダ油	729kcal
	えのき入り煮びたし				にんじん チンゲンツァイ	えのきたけ キャベツ			
	五目みそ汁		豆腐 赤みそ 白みそ	生わかめ	にんじん	だいこん 長ねぎ	じゃがいも		29.3g
6月	焼き豚チャーハン	○	焼き豚		にんじん	しょうが 干し椎茸 たけのこ	精白米 もち米 砂糖	ごま油	768kcal
	豆腐の中華煮		豚ひき肉 豆腐 麻婆肉		にんじん にら	しょうが にんにく たけのこ 干し椎茸 長ねぎ	三温糖 でんぷん	ごま油	
	野菜のナムル				こまつな	もやし キャベツ 長ねぎ しょうが		米サラダ油 ごま油 白ごま	32.7g
10月	おろしスパゲッティ	○	ツナ缶		こまつな	だいこん	スパゲティ 砂糖 でんぷん	米サラダ油	858kcal
	ひじきのサラダ			干ひじき	にんじん こまつな	キャベツ 冷凍コーン	砂糖	ごま油	
	レアチーズブルーベリーソースかけ			和菓天 調理用牛乳 クリームチーズ		レモン ブルーベリー	砂糖		33.3g
	目の愛護デー献立								
11月	ご飯	○					精白米		751kcal
	鶏肉の生姜焼き		鶏もも切り身			しょうが		ごま油	
	野菜のお浸し				こまつな にんじん	キャベツ			28.8g
	芋煮		豚ばら			まいだけ ごぼう 長ねぎ	里芋 こんにゃく 砂糖		
12月	チリコンカンライス	○	豚ひき肉 大豆 ひよこまめ		にんじん ホールトマト缶 トマトビュール	にんにく 玉葱	精白米 小麦粉	米サラダ油	800kcal
	荳わかめサラダ			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		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	28.7g
13月	ご飯 / かつおでんぶ	○	糸けずりぶし				精白米 / 砂糖	白ごま	777kcal
	魚の竜田揚げ		ホキ			しょうが	でんぷん 小麦粉	米白絞油	
	ごまあえ				にんじん こまつな	もやし キャベツ	三温糖	白ごま すりごま 練りごま	33.1g
	みそ汁		油揚げ 白みそ	生わかめ		玉葱 長ねぎ			
16月	ツナのカレーピラフ	○	ツナ缶 ベーコン		にんじん ピーマン	玉葱 ぶなしめじ ホールコーン缶	精白米	オリーブ油	750kcal
	卵と野菜のココット		ベーコン 卵	調理用牛乳	こまつな	玉葱	小麦粉	米サラダ油 有塩バター	
	野菜スープ		鶏胸肉小間肉		にんじん 乾燥パセリ	玉葱 キャベツ			29.0g
	くだもの					巨峰の予定			
17月	ご飯	○					精白米		757kcal
	根菜の揚げ煮		鶏もも小間肉 大豆		にんじん	しょうが れんこん	でんぷん じゃがいも 砂糖	米白絞油 白ごま	
	辛子煮びたし				こまつな	もやし キャベツ			
	かぶのみそ汁		油揚げ 白みそ 赤みそ	生わかめ	こまつな	かぶ えのきたけ			25.4g

☆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。