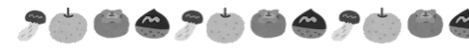




令和5年度 10月献立予定表



台東区立忍岡中学校 20回

日曜	牛乳	献立名	主な食品と働き			エネルギーたんぱく質
			赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	
2月	○	都産小松菜の豚丼	豚肉	米、油、砂糖、片栗粉、ごま	しょうが、にんにく、玉ねぎ、人参、白滝 だけのこ、しめじ、えのきたけ、小松菜	820 kcal
		ツナとじゃがいもの含め煮	ツナ	油、じゃがいも、砂糖	万能ねぎ	kcal
		ひじき入りかき玉汁	★卵、かつお節、豆腐、ひじき	片栗粉	玉ねぎ、小松菜	34.3 g
3月	○	米粉パンのセルフカツサンド	鶏肉	★米粉パン、薄力粉、パン粉、油、砂糖、ごま	キャベツ	801 kcal
		米粉マカロニのミネストローネ	ベーコン	油、マカロニ、じゃがいも、砂糖、バター	にんにく、セロリー、人参、玉ねぎ、キャベツ、トマト缶、ほうれん草	kcal
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト	はちみつ	★パイン缶、★黄桃缶、みかん缶	30.1 g
4月	○	シーフードカレーライス	★いか、★えび、ツナ、豚肉、ヨーグルト	米、油、じゃがいも、バター、薄力粉	にんにく、しょうが、セロリー、玉ねぎ、人参	838 kcal
		茎わかめサラダ	茎わかめ	ごま、油、ごま油、砂糖	大根、きゅうり、人参、玉ねぎ	kcal
		果物			★梨の予定	26.9 g
5月	○	五穀ごはん		米、きび、ひえ、あわ、ごま		768 kcal
		魚のしょうが焼き	ますの予定	砂糖、片栗粉	しょうが	kcal
		炒り鳥	鶏肉	油、砂糖	しょうが、ごぼう、こんにゃく、干し椎茸、レンコン、だけのこ、人参、さやいんげん	34.9 g
		呉汁	かつお節、大豆、豆乳、みそ	油、里芋	こんにゃく、人参、大根、えのきたけ、長ねぎ	g
6月	○	メキシカンピラフ	鶏肉	米、バター、油	人参、玉ねぎ、マッシュルーム、パプリカ、ピーマン	740 kcal
		ポテトのコーンチーズ焼き	牛乳、生クリーム、ピザチーズ	じゃがいも、バター	コーン	kcal
		イタリアンスープ	★卵、粉チーズ、ベーコン	油、パン粉	玉ねぎ、人参、小松菜	25.0 g
		果物			★りんごの予定	g
10月	○	ブルーベリージャムサンド		★胚芽食パン、★ブルーベリージャム		746 kcal
		豚肉とひよこ豆のシチュー	豚肉、ひよこ豆、牛乳、豆乳、スキムミルク、生クリーム	油、じゃがいも、バター、薄力粉	玉ねぎ、人参、マッシュルーム	kcal
		ほうれん草のソテー	ベーコン	バター、油	もやし、コーン、ほうれん草	29.2 g
		キャロットゼリー	粉寒天	砂糖、オレンジジュース	にんじん、レモン	g
11月	○	マーボー丼	豚肉、大豆、みそ、豆腐	米、油、ごま油、砂糖、片栗粉	にんにく、しょうが、人参、干し椎茸、長ねぎ、ニラ	810 kcal
		さつまいもサラダ		さつまいも、ごま、油、はちみつ	キャベツ、きゅうり、人参、コーン	kcal
		果物			★りんごの予定	28.0 g
12月	○	麦入りごはん		米、麦		769 kcal
		魚の西京焼き	シルバーの予定、みそ	砂糖		kcal
		揚げ入りおひたし	油揚げ		小松菜、もやし、人参	33.3 g
		じゃがいものそぼろ煮	豚肉、かつお節	油、じゃがいも、砂糖、片栗粉	しょうが、人参、こんにゃく、グリーンピース	g
13月	○	海鮮キムチチャーハン	★いか、★えび、豚肉	米、ごま油、油、ごま	にんにく、しょうが、人参、白菜キムチ、ピーマン、長ねぎ	758 kcal
		五目春巻き	豚肉	油、春巻きの皮、ごま油、片栗粉、薄力粉	しょうが、長ねぎ、だけのこ、干し椎茸、白滝	kcal
		ちんげん菜と卵のスープ	★卵、豆腐	片栗粉、ごま油	玉ねぎ、ちんげん菜	31.1 g
16月	○	栗ごはん		米、もち米、栗		804 kcal
		魚のごましょうゆ焼き	サバの予定	砂糖、ごま		kcal
		切り干し大根の炒め煮	油揚げ	油、砂糖	切り干し大根、人参、こんにゃく、干し椎茸、冷凍枝豆	37.0 g
		みそ汁	かつお節、豆腐、油揚げ、わかめ、みそ		玉ねぎ、長ねぎ	g

日曜	牛乳	献立名	主な食品と働き			エネルギーたんぱく質	
			赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える		
17月	○	セサミトースト			★食パン、バター、ごま、はちみつ、さとう	862 kcal	
		ポークシチュー	豚肉、大豆		油、じゃがいも、バター、薄力粉	にんにく、セロリー、人参、玉ねぎ、エリンギ、トマト缶	kcal
		ひじきサラダ	ひじき		油、ごま油、砂糖	きゅうり、キャベツ、コーン、人参	31.0 g
		果物				★柿の予定	g
18月	○	たまごとうどん	★卵、鶏肉、油揚げ、かつお節		★冷凍うどん、片栗粉	人参、玉ねぎ、長ねぎ、小松菜	756 kcal
		パリパリサラダ			油、ワンタンの皮、ごま、砂糖	キャベツ、人参、きゅうり、小松菜	kcal
		ポテト米粉ドーナツ	豆乳、きなこ		じゃがいも、バター、砂糖、上新粉、油		29.5 g
19月	○	ブルコギ丼	豚肉		米、油、砂糖、ごま油、ごま	玉ねぎ、人参、もやし、にんにく、しょうが、ニラ	804 kcal
		ワンタンスープ	鶏肉		ワンタンの皮、ごま油	玉ねぎ、人参、もやし、長ねぎ、小松菜	kcal
		青のりピーズ	大豆、青のり		油		33.7 g
20月	○	麦入りごはん			米、麦	775 kcal	
		小松菜とじゃこのふりかけ	★じゃこ、かつお節		ごま油、ごま	小松菜	kcal
		豆腐のカレー煮	豚肉、豆腐		砂糖、片栗粉、油	しょうが、にんにく、人参、小松菜、だけのこ、干し椎茸、玉ねぎ	33.4 g
		炒合菜(チャーボーサイ)	豚肉		ごま油、春雨	にんにく、人参、もやし、キャベツ、ニラ	g
23月	○	コーンチキンピラフ	鶏肉		米、バター	人参、玉ねぎ、コーン、マッシュルーム、ピーマン	812 kcal
		白身魚と芋のケチャップ和え	ホキの予定		油、片栗粉、じゃがいも、砂糖	グリーンピース	kcal
		マイユスープ	★卵、ベーコン		油、★マイユ	にんにく、セロリー、玉ねぎ、人参、小松菜	31.2 g
		果物				★りんごの予定	g
24月	○	ココアパン			★ココアパン		766 kcal
		卵とほうれん草のグラタン	★卵、鶏肉、牛乳、豆乳、スキムミルク、粉チーズ		油、バター、薄力粉、パン粉	玉ねぎ、エリンギ、ほうれん草	kcal
		キャベツと豆のスープ	ベーコン、いんげん豆		じゃがいも	玉ねぎ、人参、キャベツ、さやいんげん	34.8 g
		果物				★柿の予定	g
26月	○	チャンポン麺	★いか、★えび、豚肉		★冷凍ちゃんぽん麺、油	にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ、だけのこ、干し椎茸、もやし、キャベツ、万能ねぎ	735 kcal
		ししゃもの磯辺揚げ			★ししゃも、青のり	油、薄力粉	kcal
		スティックサラダ			油	人参、きゅうり、大根	34.7 g
		グレープゼリー	粉寒天			★ぶどうジュース、砂糖	g
27月	○	麦入りごはん			米、麦	829 kcal	
		鉄火みそ	大豆、みそ		油、砂糖	ごぼう、人参	kcal
		五目うま煮	鶏肉		油、じゃがいも、砂糖、ごま	しょうが、ごぼう、こんにゃく、干し椎茸、だけのこ、グリーンピース	33.8 g
		十三夜汁	★卵、かつお節		冷凍白玉、片栗粉	大根、えのきたけ、小松菜	g
30月	○	ゆかりごはん			米、麦	757 kcal	
		魚のみぞれかけ	サバの予定		砂糖	しょうが、大根、万能ねぎ	kcal
		五目きんぴら	豚肉		油、じゃがいも、砂糖、ごま	ごぼう、人参、糸こんにゃく	34.2 g
		みそ汁	かつお節、油揚げ、わかめ、みそ			人参、もやし、長ねぎ	g
31月	○	チリピーズライス	豚肉、大豆		米、油	にんにく、しょうが、セロリー、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、トマト缶、ピーマン	816 kcal
		海藻サラダ	海藻ミックス		ごま、油、ごま油、砂糖	大根、きゅうり、キャベツ、コーン	kcal
		かぼちゃプリン	粉寒天、豆乳、牛乳、生クリーム		砂糖	かぼちゃペースト	28.0 g

・献立は学校行事や天候の関係等で変わることがあります。ご了承ください。
 ・牛乳は赤の仲間(血や肉になる)2群になります。
 ・果物以外は、加熱調理してあります。
 ・アレルギーは星印★・太字で示しています。

【お知らせ】
 ・10/25(水)学習発表会のため、給食はありません。

十五夜の次は「十三夜」
 豆や栗が収穫できる時期であることから、別名「豆名月」「栗名月」とも呼ばれます。
 日本独自の風習で、十五夜と十三夜のどちらかしか見ないことは縁起が悪いとされています。

