

# [ 10月予定献立表 ]

2020年10月

0:通常献立

荻窪中学校献立

| 日   | 主食           | 牛乳 | おかず                                     | 赤の仲間<br>血や肉になる   | 黄の仲間<br>熱や力の元になる   | 緑の仲間<br>体の調子を整える   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量         |
|-----|--------------|----|---|--|--|--|---------------------------------------|
| 2金  | 麦ごはん         | ○  | 鮭の照り焼き<br>のっぺい汁<br>かぼちゃのそぼろ煮            | ★生鮭、★さば節(ダシ)、生揚げ、豚挽き肉、牛乳   | 米、押し麦、強化米、でんぶん、炒め油、里芋、じゃがいも、こんにやく、さとう                    | しょうが、だいこん、にんじん、えのきたけ、ながねぎ、かぼちゃ                                     | 815 kcal<br>39.6 g<br>20.7 g<br>3.1 g |
| 5月  | 麦ごはん         | ○  | 珍珠丸子<br>野菜の煮物<br>いそ和え                   | 豚挽き肉、押豆腐、おから、★たまご、豚肩肉、油揚げ、★さば節(ダシ)、もみのり、牛乳                           | 米、押し麦、強化米、でんぶん、もち米、炒め油、こんにやく、じゃがいも、さとう                   | たまねぎ、しょうが、にんにく、乾しいたけ、たけのこ(缶)、にんじん、ほうれんそう、キャベツ、ホールコーン(缶)            | 783 kcal<br>28.2 g<br>19.4 g<br>1.9 g |
| 6火  | まいたけごはん      | ○  | ジャモの二色揚<br>飛鳥汁                          | とり肉(コマ)、油揚げ、★ししゃも(本)、あおのり、★さば節(ダシ)、淡色辛みそ、赤色辛みそ、調理用牛乳、牛乳              | 米、米粒麦、もち米、強化米、炒め油、さとう、小麦粉、揚げ油、じゃがいも                      | ごぼう、にんじん、まいたけ、たまねぎ、だいこん、こまつな                                       | 751 kcal<br>28.4 g<br>27.9 g<br>3.3 g |
| 7水  | ブルーベリージャムサンド | ○  | クラムチャウダー<br>コーン入りサラダ                    | あさり水煮(レトルト)、ベーコン(短冊)、とり骨(スープ)、調理用牛乳、生クリーム、牛乳                         | ★胚芽食パン2枚切、ブルーベリージャム、炒め油、じゃがいも、小麦粉、バター、サラダ油、白炒りごま、さとう、ごま油 | たまねぎ、にんじん、スライスジャム(缶)、ホールコーン(缶)、キャベツ、きゅうり                           | 760 kcal<br>28.6 g<br>28.4 g<br>3.3 g |
| 8木  | 麦ごはん         | ○  | 肉詰めおひな<br>里芋と大根の煮物<br>白菜と小松菜のおかかあえ      | 油揚げ、とり挽き肉、★たまご、おから、★うずら卵(レトルト)個、★さば節(ダシ)、豚肉(コマ)、出し昆布、★糸削り、牛乳         | 米、押し麦、強化米、でんぶん、さとう、炒め油、こんにやく、里芋                          | しょうが、にんじん、たまねぎ、だいこん、さやいんげん、はくさい、もやし、こまつな                           | 756 kcal<br>28.9 g<br>22.8 g<br>2.2 g |
| 9金  | 深川めし         | ○  | あじのメンチカツ<br>じゃが芋のみそ汁                    | 油揚げ、あさり水煮(レトルト)、刻みのり、★あじ(ミンチ)、絞豆腐、★たまご、★煮干し(だし)、乾燥わかめ、淡色辛みそ、赤色辛みそ、牛乳 | 米、米粒麦、強化米、炒め油、さとう、生パン粉、小麦粉、パン粉(乾)、揚げ油、じゃがいも              | ごぼう、にんじん、しょうが、たまねぎ、こまつな、ながねぎ                                       | 780 kcal<br>33.3 g<br>22.9 g<br>3.6 g |
| 10土 | ビビンバ         | ○  | わかめスープ<br>なし                            | 豚肩肉(せん切り)、★たまご、赤色辛みそ、とり骨(スープ)、乾わかめ、とうふ、牛乳                            | 米、米粒麦、強化米、炒め油、さとう、ごま油、白炒りごま                              | しょうが、にんにく、もやし、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、日本なし                                | 750 kcal<br>29.6 g<br>23.9 g<br>3.0 g |
| 12月 | 麦ごはん         | ○  | ひじきふりかけ<br>さばのレモン焼き<br>かきたま汁<br>野菜のごまあえ | 干ひじき、★ちりめんじゃこ、★さば、★さば節(ダシ)、とり肉(コマ)、乾燥わかめ、とうふ、★たまご、牛乳                 | 米、押し麦、強化米、白炒りごま、バター、サラダ油、でんぶん、白すりごま、さとう                  | ゆかり、レモン、ながねぎ、たまねぎ、もやし、こまつな、にんじん、切干大根                               | 790 kcal<br>36.8 g<br>28.4 g<br>3.0 g |
| 13火 | セルフオムライス     | ○  | ガルバンゾースープ<br>リンゴ                        | とり肉(コマ)、★たまご、調理用牛乳、ベーコン、ひよこまめ(全粒、乾)、とり骨(スープ)、牛乳                      | 米、米粒麦、強化米、バター、炒め油、じゃがいも                                  | スライスジャム(缶)、たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷)、にんにく、しょうが、キャベツ、りんご                 | 774 kcal<br>27.3 g<br>22.2 g<br>3.2 g |
| 14水 | 麦ごはん         | ○  | 魚のごまだれかけ<br>肉じゃが<br>からし和え               | ★もうかさめ、豚肉(コマ)、牛乳   | 米、押し麦、強化米、小麦粉、でんぶん、揚げ油、さとう、白すりごま、白炒りごま、じゃがいも、つきこんにやく     | しょうが(汁)、にんにく、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、こまつな、もやし                             | 819 kcal<br>39.5 g<br>20.5 g<br>2.4 g |
| 15木 | キムチラーメン      | ○  | ばりばりひじき<br>なし                           | 豚肩肉(せん切り)、赤色辛みそ、豚骨(スープ)、とり骨(スープ)、干ひじき、ダイスターズ、牛乳                      | 蒸し中華めん、サラダ油、ごま油、でんぶん、白炒りごま、さとう、小麦粉、春巻きの皮                 | にんにく、しょうが、たまねぎ、もやし、★キムチ(白菜)、木茸、にんじん、ながねぎ、こまつな、日本なし                 | 758 kcal<br>28.1 g<br>21.6 g<br>3.8 g |
| 16金 | チキンクリームライス   | ○  | サウビガンサラダ<br>巨峰(2個)                      | とり肉(コマ)、とり骨(スープ)、調理用牛乳、あさり水煮(レトルト)、牛乳                                | 米、米粒麦、強化米、バター、炒め油、小麦粉、サラダ油、じゃがいも、揚げ油、ごま油、さとう             | にんじん、たまねぎ、しめじ、ピーマン、キャベツ、ホールコーン(缶)、こまつな、巨峰                          | 818 kcal<br>22.9 g<br>28.2 g<br>2.2 g |
| 19月 | 麦ごはん         | ○  | さんまの南蛮漬<br>キャベツの味噌汁<br>あいませ             | ★さんまの開き 枚、油揚げ、★さば節(ダシ)、淡色辛みそ、赤色辛みそ、牛乳                                | 米、押し麦、強化米、小麦粉、でんぶん、揚げ油、さとう、こんにやく                         | ながねぎ、だいこん、にんじん、ごぼう、こまつな、もやし、キャベツ                                   | 803 kcal<br>28.1 g<br>30.1 g<br>3.0 g |
| 20火 | ししじゅうしい      | ○  | イナムドゥチ<br>ちんすこう                         | ★さば節(ダシ)、豚肩肉(せん切り)、刻みこんぶ、豚骨(スープ)、豚ばら肉、★かまぼこ、生揚げ、淡色辛みそ、牛乳             | 米、米粒麦、強化米、炒め油、白炒りごま、こんにやく、小麦粉、さとう、ラード                    | にんじん、だいこん、こまつな、乾しいたけ   | 804 kcal<br>26.9 g<br>29.6 g<br>3.0 g |
| 21水 | きなこ豆乳トースト    | ○  | トマトシチュー<br>なし                           | きな粉、豆乳(調製豆乳)、とり肉(コマ)、とり骨(スープ)、牛乳                                     | ★胚芽食パン 食、さとう、炒め油、じゃがいも、小麦粉、サラダ油                          | にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ、にんじん、ホールトマト(缶)、グリーンピース(冷)、日本なし                 | 752 kcal<br>27.4 g<br>22.9 g<br>3.3 g |
| 22木 | シーフードピラフ     | ○  | スパニッシュオムレツ<br>バリバリサラダ                   | むきえび、あさり水煮(レトルト)、ベーコン、★たまご、調理用牛乳、牛乳                                  | 米、米粒麦、強化米、バター、炒め油、でんぶん、じゃがいも、ごま油、サラダ油、さとう、春巻きの皮、揚げ油      | たまねぎ、にんじん、スライスジャム(缶)、ホールコーン(缶)、トマト、グリーンピース(冷)、キャベツ、きゅうり            | 778 kcal<br>29.7 g<br>23.5 g<br>3.6 g |
| 23金 | 五目うま煮丼       | ○  | 中華酢あえ<br>白玉フルーツポンチ                      | 豚肉(コマ)、いか、むきえび、★かまぼこ、★さば節(ダシ)、★うずら卵(レトルト)個、★たまご、絹とうふ、牛乳              | 米、押し麦、強化米、炒め油、でんぶん、ごま油、でんぶん、はるさめ、さとう、白玉粉                 | たけのこ(缶)、にんじん、はくさい、チンゲンサイ、木茸、キャベツ、もやし、みかん(缶)、パンアプル(缶)、もも(缶)         | 778 kcal<br>27.5 g<br>18.2 g<br>3.0 g |
| 26月 | 麦ごはん         | ○  | きんぴらコロケ<br>あさりスープ<br>菊花みかん              | 豚挽き肉、大豆、ベーコン(短冊)、とり骨(スープ)、牛乳   | 米、押し麦、強化米、じゃがいも、白炒りごま、マッシュポテト、さとう、小麦粉、パン粉(乾)、揚げ油         | にんじん、たまねぎ、ごぼう、えのきたけ、キャベツ、セロリー(スープ)、こまつな、みかん                        | 866 kcal<br>25.8 g<br>27.4 g<br>2.7 g |
| 27火 | シーフードカレー     | ○  | かりか油揚げのサラダ<br>巨峰(2個)                    | 豚肩肉、いか(短冊)、むきえび、あさり水煮(レトルト)、豚骨(スープ)、プロセスチーズ、油揚げ、牛乳                   | 米、押し麦、強化米、炒め油、じゃがいも、小麦粉、サラダ油、ごま油、さとう                     | にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ、にんじん、ホールトマト(缶)、りんご、グリーンピース(冷)、きゅうり、キャベツ、巨峰     | 841 kcal<br>27.8 g<br>24.6 g<br>2.7 g |
| 28水 | 麦ごはん         | ○  | ひよんりんけい<br>中華スープ<br>三色ナムル               | とりもも肉、★たまご、とり肉(コマ)、とうふ、とり骨(スープ)、牛乳                                   | 米、押し麦、強化米、ごま油、でんぶん、揚げ油、炒め油、はるさめ、さとう、白炒りごま                | にんじん、たまねぎ、たけのこ(缶)、ながねぎ、木茸、しょうが、こまつな、もやし                            | 838 kcal<br>32.8 g<br>29.3 g<br>2.8 g |
| 29木 | 栗ごはん         | ○  | マスのちゃんちゃん焼き<br>きんちん汁<br>きなこお月見団子        | 出し昆布、★マス、淡色辛みそ、赤色辛みそ、★さば節(ダシ)、とうふ、油揚げ、絹とうふ、きな粉、牛乳                    | 米、もち米、米粒麦、強化米、むきぐり、さとう、バター、炒め油、こんにやく、じゃがいも、白玉粉、上新粉       | たまねぎ、えのきたけ、しめじ、ごぼう、だいこん、にんじん、ながねぎ、こまつな                             | 862 kcal<br>36.9 g<br>20.0 g<br>3.1 g |
| 30金 | キノコ入りスパゲティ   | ○  | 何でもせん切サラダ<br>かぼちゃプリン                    | 大豆、豚挽き肉、ビザ用チーズ、干ひじき、調理用牛乳、★たまご、牛乳                                    | スパゲティ、サラダ油、炒め油、さとう                                       | にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ、にんじん、ホールトマト(缶)、しめじ、エリンギ(生)、だいこん、キャベツ、きゅうり、かぼちゃ | 802 kcal<br>30.0 g<br>24.9 g<br>3.4 g |

\*献立は都合により、変更することがあります。

月間平均栄養価

エネルギー794kcal/たんぱく質30.2g/脂質24.4g/塩分3.0g