

[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 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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 金	麦ごはん	○	鮭の照り焼き のっつい汁 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、こんにゃく、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 39.6 g 20.7 g 3.1 g
5 月	麦ごはん	○	珍珠丸子 野菜の煮物 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、こんにゃく、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 28.2 g 19.4 g 1.9 g
6 火	まいたけごはん	○	シシャモの二色揚 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 28.4 g 27.9 g 3.3 g
7 水	ブルーベリーシャムサンド	○	クラムチャウダー 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、ライスマッシュルーム(缶)、ホールコーン(缶)、キャベツ、きゅうり	760 kcal 28.6 g 28.4 g 3.3 g
8 木	麦ごはん	○	肉詰めおいなり 里芋と大根の煮物 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、こんにゃく、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 28.9 g 22.8 g 2.2 g
9 金	深川めし	○	あじのメンチカツ じゃが芋のみぞ汁	油揚げ、あさり水煮(レトルト)、刻みのり、★あじ(ミンチ)、絞豆腐、★パン粉、小麦粉、パン粉(乾)、揚げ油、じゃがいも	米、米粒麦、強化米、炒め油、さとう、生姜、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 33.3 g 22.9 g 3.6 g
10 土	ビビンバ	○	わかめスープ 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、★たまご、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 29.6 g 23.9 g 3.0 g
12 月	麦ごはん	○	ひじきふりかけ さばのレモン焼き かきたま汁 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 36.8 g 28.4 g 3.0 g
13 火	セルフオムライス	○	ガルバンゾースープ 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	ライスマッシュルーム(缶)、たまねぎ、にんじん、グリンピース(冷)、にんにく、しょうが、キャベツ、りんご	774 kcal 27.3 g 22.2 g 3.2 g
14 水	麦ごはん	○	魚のごまだれかけ 肉じゃが 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、つきこんにゃく	しょうが(汁)、ににく、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、こまつな、もやし	819 kcal 39.5 g 20.5 g 2.4 g
15 木	キムチラーメン	○	ぱりぱりひじき 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、ダイスチーズ、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	ににく、しょうが、たまねぎ、もやし、★キムチ(白菜)、木苺、にんじん、ながねぎ、こまつな、日本なし	758 kcal 28.1 g 21.6 g 3.8 g
16 金	チキンクリームライス	○	サウヒカンサラダ 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 22.9 g 28.2 g 2.2 g
19 月	麦ごはん 【国内産食材の日】	○	さんまの南蛮漬 キャベツの味噌汁 あいませ	★さんまの開き一枚、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、こんにゃく	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 28.1 g 30.1 g 3.0 g
20 火	ししじゅうしい	○	イナムドウチ 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、こんにゃく、小麦粉、さとう、ラー油	にんじん、だいこん、こまつな、乾しいたけ	804 kcal 26.9 g 29.6 g 3.0 g
21 水	きなこ豆乳トースト	○	トマトシチュー 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1食、さとう、炒め油、じゃがいも、小麦粉、サラダ油	ににく、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 27.4 g 22.9 g 3.3 g
22 木	シーフードピラフ	○	スパニッシュオムレツ 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、ライスマッシュルーム(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 29.7 g 23.5 g 3.6 g
23 金	五目うま煮丼	○	中華酢あえ 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、木苺、キャベツ、もやし、みかん(缶)、ハイアップ(缶)、もも(缶)	778 kcal 27.5 g 18.2 g 3.0 g
26 月	麦ごはん	○	きんひらコロッケ あつさりスープ 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 25.8 g 27.4 g 2.7 g
27 火	シーフードカレー	○	カリカリ油揚げのサラダ 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 27.8 g 24.6 g 2.7 g
28 水	麦ごはん	○	ひょんりんけい 中華スープ 三色ナムル	とりもと肉、★たまご、とり肉(コマ)、どうふ、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、木苺、しょうが、こまつな、もやし	838 kcal 32.8 g 29.3 g 2.8 g
29 木	栗ごはん 【十三夜】 【国内産食材の日】	○	マスのちゃんちゃん焼き けんちん汁 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)、どうふ、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、こんにゃく、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 36.9 g 20.0 g 3.1 g
30 金	キノコ入りスパゲティ 【ハロウィン】	○	何でもせん切サラダ かぼちゃプリン	大豆、豚挽き肉、ピザ用チーズ、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 30.0 g 24.9 g 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30.2 g/脂質24.4 g/塩分3.0 g