

10月の献立予定表

令和5年度 杉並区立萩窪中学校

日	献立名	血や肉になる(赤)	熱や力の元になる(黄)	体の調子を整える(緑)	牛乳	たんぱく質	備考
2月	ミートドッグ 巨峰	豚肉, 大豆, チーズ	豚芽コッパン, 油	にんにく, しょうが, たまねぎ, 巨峰		744 kcal	粉チーズと卵でふわふわのスープに仕上げます
	イタリアンスープ	ベーコン, 粉チーズ, ★たまご, とり骨	油, パン粉	にんじん, 玉ねぎ, コーン (缶), 小松菜, 生姜		24.4 g	
	マカロニフレンチサラダ	マゴロの水菜	マカロニ, 油, さとう	きゅうり, にんじん, たまねぎ		35.4 g	
3火	高野豆腐のそぼろごはん	とり肉, 高野豆腐, かつお節 (だし), のり	米, 押し麦, 油, さとう	にんじん, 乾しいたけ, ながねぎ		753 kcal	高野豆腐は和歌山県や長野県で古くから使われてきました。
	ごぼうサラダ	ごぼう	でんぷん, 油, 白すりごま, さとう	ごぼう, にんじん, きゅうり, キャベツ		29.8 g	
4水	じゃが芋と玉葱のみそ汁	さば節(ダシ), 油揚げ, 乾燥わかめ, みそ	じゃがいも	たまねぎ, えのきたけ, ながねぎ		3.2 g	旬の食材を味わおう ～秋刀魚(さんま)～
	麦ごはん 秋刀魚(さんま)の筒煮	さんま	米, 押し麦, さとう	梅干し, しょうが		767 kcal	
	野菜のおろし和え			ごまつな, もやし, にんじん, えのきたけ, だいこん		29.2 g	
5木	芋団子汁	昆布, かつお節 (だし), とり肉, 油揚げ	じゃがいも, でんぷん, 油	ごぼう, にんじん, だいこん, ながねぎ, ごまつな		3.1 g	今日はハロウィンがあるので、コロッケもかぼちゃです。
	麦ごはん かぼちゃコロッケ	豚肉, 大豆	米, 押し麦, 油, じゃがいも, マッシュポテト, 小麦粉, パン粉	たまねぎ, かぼちゃ		773 kcal	
	コーン入りサラダ		さとう, ごま油	コーン (缶), にんじん, ごまつな, キャベツ, きゅうり		24.5 g	
6金	えのき入り野菜スープ	とり骨, とり肉, 絹とうふ		セロリ, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, えのきたけ, 小松菜		2.6 g	郷土料理を知ろう ～京都府～
	丹後のまつぶたずし	出し昆布, かつお節 (だし), さば節, かまぼこ, ★たまご	米, 米糍麦, さとう, 油	にんじん, かんぴょう, 乾しいたけ, 紅しょうが, さやいんげん		745 kcal	
	大根と揚げの炊いたん	豚ばら肉, 油揚げ	さとう	だいこん		30.0 g	
	豆腐とわかめのすまし汁	昆布, かつお節 (だし), 絹とうふ, 乾燥わかめ	玉ふ	はくさい, えのきたけ, ながねぎ		3.1 g	
10火	抹茶プリン	アガー, 牛乳, 生クリーム	さとう				1年生の夏休みの課題「郷土料理を調べよう」でたくさんの生徒が大阪の夕焼きを調べたので、ポテトごぼうです!
	きつねうどん 巨峰	昆布, かつお節 (だし), とり肉, かまぼこ, 油揚げ	さとう	乾しいたけ, にんじん, ながねぎ, ほうれんそう, 巨峰		761 kcal	
	ポテトたご揚げ	たご, ★たまご, あおのり	じゃがいも, でんぷん, 小麦粉, 油	ながねぎ, 紅しょうが		34.1 g	
11水	茹で豚のおろしサラダ	豚肩肉	さとう, 油	長ねぎ, 生姜, もやし, きゅうり, にんじん, 大根, 玉ねぎ		3.0 g	ナムルは韓国語で野菜全般、またはその料理を指す言葉です。
	元氣ごはん		米, 米糍麦, きび			746 kcal	
	ホキとコーンの揚げ煮	ホキ	でんぷん, じゃがいも, 油, さとう	生姜, にんにく, コーン (缶), にんじん, ビーマン, 長ねぎ		32.0 g	
	野菜のナムル		ごま油, 白すりごま, 白炒りごま	大豆もやし, もやし, きゅうり		3.1 g	
12木	豆腐と青菜のスープ	とり骨, 絹とうふ, とり肉		たけのこ, はくさい, ごまつな, えのきたけ, 長ねぎ			旬の食材を味わおう ～鯖(さば)～
	麦ごはん 鯖(さば)の味噌煮	さば, みそ	米, 押し麦, さとう, でんぷん	しょうが		702 kcal	
	何でもせん切サラダ	干ひじき	油, さとう	だいこん, にんじん, キャベツ, ごまつな, レモン (果汁)		33.8 g	
13金	かきたま汁	昆布, かつお節 (だし), とうふ, かまぼこ, ★たまご	でんぷん	えのきたけ, はくさい, ほうれんそう, ながねぎ		3.1 g	郷土料理を知ろう ～三重県・滋賀県～
	しよいめし(三重県・滋賀県)	とり肉, 油揚げ	米, 米糍麦, 油, さとう	ごぼう, にんじん, しめじ		764 kcal	
	公魚(わかさぎ)の天ぷら(滋賀県)	わかさぎ, あおのり	小麦粉, 油			32.7 g	
	ごま酢和え		白すりごま, さとう	ごまつな, キャベツ, コーン (缶)		3.1 g	
16月	僧兵汁(三重県)	豚骨, とり骨, 豚肉, とうふ, みそ	油, じゃがいも	にんにく, ごぼう, れんこん, にんじん, はくさい, ながねぎ			たごめしとばち汁は兵庫県の郷土料理です。ばち汁は1年生の課題から登場です。
	たごめし 揚げだし豆腐	たご, かまぼこ, 油揚げ, かつお節 (だし), 豆腐	米, 米糍麦, 小麦粉, 上新粉, 油	しょうが, だいこん		775 kcal	
	小松菜ともやしの辛子醤油和え			ごまつな, もやし		33.9 g	
17火	ばち汁	昆布, かつお節 (だし), とうふ, 油揚げ, かまぼこ	そうめん	乾しいたけ, たまねぎ, とうがら, にんじん, 万能ねぎ		3.3 g	マラーカオは中華風の蒸しパンです。
	豚肉ともやしの混ぜご飯	細切り昆布, 豚挽き肉	米, 押し麦, ごま油, 油, さとう, ごま	にんにく, ながねぎ, しょうが, 切干大根, にんじん, もやし		844 kcal	
	ごま香る豚肉と野菜の味噌スープ	とり骨, 豚肉, みそ	油, 白すりごま, 白炒りごま, 白練りごま	にんにく, にんじん, もやし, キャベツ, ながねぎ		27.8 g	
18水	マラーカオ	★たまご, 生クリーム	さとう, 小麦粉, コーンスターチ			3.0 g	郷土料理を知ろう ～大阪府～
	加薬ごはん	昆布, かつお節 (だし), 油揚げ	米, 米糍麦, つきごんにやく, さとう	ごぼう, 乾しいたけ, にんじん		780 kcal	
	きびなごの唐揚げ	きびなご	でんぷん, 小麦粉, 油	しょうが, にんにく		34.9 g	
19木	小田巻蒸し	★たまご, かつお節 (だし), とり肉, かまぼこ	ゆでうどん	みつば		2.7 g	松風焼きはお正月のお節料理に入ることもあります
	カリカリ油揚げと野菜の和え物	油揚げ	ごま油, 油, さとう	にんじん, ごまつな, キャベツ, もやし			
	麦ごはん		米, 押し麦			828 kcal	
20金	松風焼き	とり肉, 豚肉, 絹とうふ, みそ, ★たまご	さとう, パン粉 (乾), ごま油, 白炒りごま	しょうが, ながねぎ, たまねぎ		38.5 g	生地から手作りのさつま芋パンです。中にチーズが入っています。
	野菜の煮物	油揚げ, さば節(ダシ)	油, じゃがいも, つきごんにやく, さとう	たまねぎ, にんじん, さやいんげん		3.5 g	
	ひじきスープ	さば節(ダシ), 油揚げ, とうふ, 干ひじき, ★たまご	でんぷん	たまねぎ, にんじん, ほうれんそう, ながねぎ			
23月	さつま芋パン	チーズ	強力粉, 小麦粉, さとう, バター, 黒炒りごま, さつま芋, はちみつ			778 kcal	旬の食材を味わおう ～まいたけ・林檎～
	フレンチサラダ		油, オリーブ油, さとう	キャベツ, コーン (缶), にんじん, ごまつな		29.9 g	
	チリコンカン	赤いんげん豆, 豚肉, ベーコン, 豚骨	油, さとう, バター, 小麦粉	セロリ, たまねぎ, にんじん, エリンギ, トマト (缶)		2.9 g	
24火	まいたけご飯	とり肉, 油揚げ	米, もち米, 米糍麦, 油, さとう	ごぼう, にんじん, まいたけ, さやいんげん		727 kcal	ごんざと飛鳥汁は奈良県の郷土料理です。
	卵焼きのあんかけ	★たまご, さば節(ダシ)	油, さとう, でんぷん	コーン (缶), 万能ねぎ		30.2 g	
	じゃが芋のそぼろ煮	豚挽き肉	油, こんにやく, じゃがいも, さとう, でんぷん	にんじん, たまねぎ, さやいんげん		2.5 g	
25水	林檎(りんご)			りんご			いろんな表情が楽しめるおばけナンです!
	麦ごはん 鯖(さば)の香味焼き	さば	米, 押し麦, さとう, 白炒りごま, ごま油	しょうが, ながねぎ, にんにく		749 kcal	
	ごんざ	出し昆布, かつお節 (だし), 生揚げ	こんにやく, 里芋, さとう	だいこん, にんじん		33.7 g	
26木	飛鳥汁	さば節(ダシ), とり肉, 油揚げ, みそ, 牛乳	油, じゃがいも	にんじん, たまねぎ, だいこん, ながねぎ, ごまつな		2.7 g	行事食を知ろう ～十三夜～ (豆名月・栗名月)
	ターメリックライス, おばけナン		米, 押し麦, 薄力粉, はちみつ, 油			765 kcal	
	キーマカレー	ヨーグルト, 豚骨, 豚肉, 大豆	油, バター, じゃがいも	たまねぎ, トマト(缶), セロリ, にんにく, しょうが, にんじん		25.3 g	
27金	カラフルピクルス		さとう	だいこん, きゅうり, にんじん, 赤ピーマン, 黄ピーマン		2.3 g	郷土料理を知ろう ～和歌山県～
	カリカリ梅ごはん		米, 米糍麦, ごま(いり)	うめ		801 kcal	
	鯨(くじら)の竜田揚げ	くじら, ★たまご	ごま油, 白炒りごま, でんぷん, 油	にんにく, しょうが, ★りんご, だいこん		36.8 g	
31火	すろっぽ	油揚げ	油, 白炒りごま, さとう	だいこん, にんじん		3.0 g	行事食を知ろう ～ハロウィン～
	とふの粉の煮物	かつお節 (だし), 油揚げ, 高野豆腐	油, さとう	だいこん, にんじん, はくさい, ながねぎ			
	栗ごはん きなこ大豆	出し昆布, 大豆, きな粉	米, 米糍麦, もち米, むきりご, さとう			759 kcal	
28水	鮎(ほっけ)の塩焼き	ほっけ	さとう	だいこん		36.9 g	行事食を知ろう ～ハロウィン～
	昆布だしのけんちん汁	昆布, とうふ, 油揚げ	ごま油, 油, こんにやく, じゃがいも	乾しいたけ, 生姜, 大根, 人参, れんこん, ごぼう, えのきたけ, 長ねぎ, 小松菜		2.7 g	
	秋のスパゲティ	大豆, 豚挽き肉, チーズ	スパゲティ, 油	にんにく, 生姜, セロリ, 玉ねぎ, 人参, トマト(缶), しめじ, エリンギ		789 kcal	
29木	マゼドアンサラダ		じゃがいも, 油	にんじん, きゅうり, コーン (缶)		30.0 g	行事食を知ろう ～ハロウィン～
	ハロウィンプリン	牛乳, 生クリーム, ★たまご	さとう	かぼちゃ		2.8 g	