

# [ 10 月 予 定 献 立 表 ]

2022年10月 0: 通常献立

杉並区立東原中学校

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
3月	深川めし (85g) 【都民の日 (10/1)】	○	あじのメンチカツ じゃが芋のみそ汁 リンゴ	油揚げ、あさり水煮 (レトルト)、刻みのり、★牛乳、★むろあじ (ミンチ)、豆腐 (注: 2割減の絞豆腐)、★たまご、煮干し (だし)、淡色辛みそ、赤色辛みそ	米、米粒麦、炒め油、さとう、生パン粉、小麦粉、パン粉、★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、★りんご 1/6 個	797 kcal 33.3 g 22.9 g 3.5 g
4火	麦ごはん	○	珍珠丸子 野菜の煮物 もやしと小松菜のごま醤油	★牛乳、豚挽き肉、豆腐 (注: 1割減の押豆腐)、★たまご、豚肩肉コマ、さば節 (だし)、油揚げ	米、米粒麦、でんぶん、もち米、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、しょうが、にんにく、乾しいたけ、たけのこ (缶)、にんじん、さやえんどう、もやし、こまつな	783 kcal 27.8 g 20.1 g 1.9 g
5水	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)、★牛乳、ベーコン、★たまご、★調理用牛乳	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、キャベツ、にんじん、きゅうり	747 kcal 27.9 g 21.7 g 3.2 g
6木	焼きそば	○	たまごスープ さつまいものごまだんご焼	豚肩肉 (せん切り)、★いか (短冊)、★牛乳、さば節 (だし)、乾燥わかめ、★たまご	蒸し中華めん、炒め油、さつまいも、白玉粉、さとう、白炒りごま	しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ながねぎ、にんじん、こまつな	868 kcal 31.1 g 28.8 g 3.9 g
7金	栗ごはん 【国内産食材の日】 【十三夜 (10/8)】	○	マスのちゃんちゃん焼き けんちん汁 お月見団子	出し昆布、★牛乳、★マス (枚)、淡色辛みそ、赤色辛みそ、さば節 (だし)、とうふ、油揚げ、きな粉	米、もち米、米粒麦、強化米、★むきぐり (1/4カット)、さとう、炒め油、こんにゃく、じゃがいも、白玉粉、上新粉	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、しめじ、ごぼう、だいこん、ながねぎ、こまつな	831 kcal 38.9 g 17.9 g 3.2 g
11火	麦ごはん	○	さばのレモン焼き かきたま汁 野菜のごまあえ	★牛乳、★さば フィレ、さば節 (だし)、とり肉 (コマ)、乾燥わかめ、とうふ、★たまご	米、米粒麦、★バター、サラダ油、でんぶん、白炒りごま、白すりごま、さとう	レモン (果汁)、ながねぎ、もやし、キャベツ、こまつな、にんじん、切干大根	773 kcal 35.5 g 27.9 g 2.6 g
12水	イカフライサンド	○	クラムチャウダー みかん	★いか 1枚、★牛乳、あさり水煮 (レトルト)、ベーコン (せん切り)、とり肉 (スープ)、★調理用牛乳	★コッパパン 粉70g、小麦粉、パン粉、★揚げ油、炒め油、じゃがいも、★バター、サラダ油、★クルトン用食パン	キャベツ、たまねぎ、にんじん、スライスジャム (缶)、★みかん 1個	855 kcal 34.2 g 29.6 g 3.6 g
13木	麦ごはん	○	肉詰めおいなり 里芋と大根の煮物 白菜のおかかあえ	★牛乳、油揚げ (いなり用) 1/2 枚、とり挽き肉、★たまご、おから、★うずら卵 (レトルト) 個、さば節 (だし)、豚肉 (コマ)、出し昆布、かつお節	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、にんにく、だいこん、さやいんげん、はくさい	754 kcal 28.7 g 22.8 g 2.2 g
14金	まいたけごはん	○	ししゃもの二色揚げ 根菜汁 なし	とり肉 (コマ)、油揚げ、★牛乳、★ししゃも (本)、★たまご、あおのり、煮干し (だし)、とうふ、淡色辛みそ、赤色辛みそ	米、米粒麦、もち米、炒め油、さとう、小麦粉、★揚げ油、こんにゃく、じゃがいも	ごぼう、にんじん、まいたけ、にんじん、だいこん、ながねぎ、★日本なし (1/6個)	766 kcal 29.1 g 26.8 g 3.4 g
17月	麦ごはん	○	ひょんりんけい 中華スープ 三色ナムル	★牛乳、とりもも肉、★たまご、とり肉 (コマ)、とうふ、とり肉 (スープ)	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	801 kcal 31.5 g 28.5 g 2.5 g
18火	ビビンバ	○	わかめスープ	豚肩肉 (せん切り)、★たまご、赤色辛みそ、★牛乳、乾燥わかめ、とり肉 (コマ)、とうふ、さば節 (だし)	米、米粒麦、炒め油、さとう、ごま油、白炒りごま、でんぶん	しょうが、にんにく、もやし、ほうれんそう、たけのこ (缶)、にんじん、ながねぎ、こまつな	765 kcal 31.9 g 24.9 g 3.1 g
19水	麦ごはん 【国内産食材の日】	○	鮭の照り焼き のっぺい汁 かぼちゃのそぼろ煮	★牛乳、★生鮭、さば節 (だし)、生揚げ、豚挽き肉	米、米粒麦、でんぶん、炒め油、里芋、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	774 kcal 38.5 g 20.6 g 2.9 g
20木	ビーンズカレー	○	加加油揚げのサラダ 柿	豚肉 (コマ)、ひよこまめ (全粒、乾)、豚骨 (スープ)、★牛乳、油揚げ	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)、きゅうり、キャベツ、★柿1/4 個	778 kcal 22.8 g 24.8 g 2.4 g
21金	ししじゅうしい	○	きびなごのから揚げ イナムドウチ にんじんしりしり みかん	さば節 (だし)、豚肩肉 (せん切り)、刻みこんぶ、★牛乳、★きびなご (生)、豚骨 (スープ)、豚ばら肉コマ、かまぼこ、生揚げ、甘みそ、★カノロ缶詰、水煮、フレク、和タ、★たまご	米、米粒麦、強化米、炒め油、白炒りごま、でんぶん、小麦粉、★揚げ油、こんにゃく	しょうが、にんじん、乾しいたけ、だいこん、こまつな、もやし、★みかん 1個	779 kcal 30.1 g 24.6 g 2.9 g
24月	麦ごはん	○	きんぴらコロケ あっさりスープ 野菜のからし和え	★牛乳、豚挽き肉、ベーコン (短冊)、とり肉 (スープ)	米、押し麦、強化米、炒め油、じゃがいも、マッシュポテト、さとう、小麦粉、パン粉、★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、もやし	801 kcal 22.1 g 23.9 g 2.7 g
25火	セルフオムライス	○	ガルパンゾースープ 巨峰	とり肉 (コマ)、★たまご、★調理用牛乳、★牛乳、ベーコン、ひよこまめ (全粒、乾)、とり肉 (スープ)	米、米粒麦、強化米、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、にんじん、キャベツ、★巨峰 (2粒)	773 kcal 29.3 g 22.0 g 3.2 g
26水	はちみつレモントースト	○	チリコンカン サウビカンサラダ	★牛乳、とり肉 (スープ)、豚挽き肉、赤いんげん豆、白いんげん豆、大豆、★ビザ用チーズ	★胚芽食パン 食、★バター、はちみつ、さとう、大豆油、じゃがいも、★揚げ油、ごま油、サラダ油	レモン (果汁)、たまねぎ、にんじん、ホールトマト (缶)、キャベツ、ホールコーン (缶)、こまつな	772 kcal 30.4 g 28.1 g 3.0 g
28金	元気ごはん	○	さんまの塩焼き 五色煮 (揚げ入り) 野菜の甘醤油あえ	★牛乳、★さんま筒切り 1/2、焼くわ、油揚げ、さば節 (だし)	米、米粒麦、きび、炒め油、こんにゃく、さとう	だいこん、にんじん、ごぼう、たけのこ (缶)、乾しいたけ、さやいんげん、もやし、こまつな	754 kcal 29.7 g 26.1 g 2.3 g
31月	ツナときのこのスパゲティ	○	味噌ドレッシングサラダ かぼちゃパイ	ベーコン、★マゴロ缶詰、油漬、フレク、和タ、★牛乳、淡色辛みそ、★クリーム (乳脂肪)	スパゲティ、サラダ油、炒め油、さとう、米ぬか油、じゃがいも、★バター、春巻きの皮 1枚	にんにく、セロリー、たまねぎ、生しいたけ (菌床栽培、生)、しめじ、えのきたけ、スライスジャム (缶)、こまつな、キャベツ、きゅうり、にんじん、かぼちゃ	810 kcal 27.8 g 28.5 g 3.1 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788kcal/たんぱく質30.6g/脂質24.8g/塩分2.9g  
\*給食当番終了後、エプロン・帽子を忘れずに持ってきてください。