

# [ 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 りんご	油揚げ、あさり水煮（レトルト）、刻みのり、★牛乳、★むろあじ（ミニド）、豆腐（注文：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 /6 個	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	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（注文：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、こんにゃく、さとう、じゃがいも、白すりごま	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 パリパリサラダ	★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、スライスマッシュルーム（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、えのきだけ、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 枚、★牛乳、あさり水煮（レトルト）、ベーコン（せん切り）、とり骨（スープ）、★調理用牛乳	★コッペパン 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、スライスマッシュルーム（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	○	ひよんりんけい 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、とり骨（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、えのきだけ、ながねぎ、かぼちゃ	774 kcal 38.5 g 20.6 g 2.9 g
20木	ピーンズカレー	○	かわ油揚げのサラダ 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	しじじゅうしい	○	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、★マグロ・缶詰、水煮、フレーク、わさび、★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	○	きんびらコロッケ 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）、とり骨（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、えのきだけ、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	○	ガルバンゾースープ 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）、とり骨（スープ）	米、米粒麦、強化米、炒め油、じゃがいも	ス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、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	はちみフレモントースト	○	チリコンカン サウビカンサラダ	★牛乳、とり骨（スープ）、豚挽き肉、赤いんげん豆、白いんげん豆、大豆、★揚げ油チーズ	★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、焼ちくわ、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、★マグロ・缶詰、油漬、フレーク、わさび、★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 一枚	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、えのきだけ、スライスマッシュルーム（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。