

# 10月献立表

平成26年度

杉並区立和泉中学校

日	曜日	献立名	牛乳	エネルギー kcal	蛋白質 g	材料			
						血や肉になるもの (赤色)	熱や力になるもの (黄色)	体の調子を整えるもの (緑色)	
2	木	凍豆腐ごはん ホキのフリッター かぶのレモンじょうゆあえ 飛鳥汁	○	757	31.6	ぶた肉 高野豆腐 とり肉 ホキ あぶらあげ みそ たまご／ 牛乳 (かつお節)	米 麦 さとう しゃがいも 小麦粉／油	にんじん さやえんどう こまつな かぶの葉／ たまねぎ だいこん かぶ レモン	
3	金	ナシコレン チーズオムレツ ピーンズサラダ チンゲン菜としめじのスープ	○	762	37.4	ベーコン むきえび たまご とり肉 とうふ 大豆 赤いんげん豆／ 牛乳 ピザチーズ	米 麦 でんぶん さとう／ 油 ごま油	にんじん チンゲン菜／ ゆでたけのこ ながねぎ しめじ グリンピース もやし しょうが きゅうり たまねぎ	
6	月	麦ごはん のりあげくん 納豆 野菜の炒め煮 十三夜 国内産 食材の日 フルーツきんとん	○	780	25.2	とりひき肉 たまご 納豆／ 牛乳 焼きのり	米 麦 じゃが芋 バン粉 さとう こんにゃく さつまいも／ 油 ごま油 ごまくり	にんじん さやいんげん／ れんこん しょうが ごぼう りんご	
7	火	中華菜飯 イカの松笠焼き 華風大根 華風コーンスープ	○	741	33.8	ぶた肉 いか とうふ たまご／ 牛乳 わかめ (豚骨 とり骨)	米 麦 さとう でんぶん／ 油 ごま油	にんじん こまつな／ ゆでたけのこ だいこん ホールコーン ながねぎ	
8	水	きのこ入りスパゲッティミートソース サウビカンサラダ くだもの	○	776	29.3	大豆 ぶたひき肉／ 牛乳 ピザチーズ	スパゲティ じゃがいも さとう／ 油 ごま油	にんじん ホールトマト トマトピューレ こまつな／ にんにく しょうが セロリー たまねぎ しめじ エリンギ キャベツ ホールコーン	
9	木	ピビンバ わかめスープ くだもの	○	771	31.8	ぶた肉 たまご みそ とうふ とり肉／ 牛乳 わかめ (とり骨)	米 麦 さとう／ 油 ごま油 ごま	にんじん こまつな／ しょうが にんにく 切干大根 もやし ながねぎ	
10	金	麦ごはん 鮭のマヨネーズ焼き 人参のてんぷら 糸寒天のごま酢あえ 野菜のみそ汁	○	829	35.5	鮭 とうふ みそ 油揚げ 焼きわらび たまご／ 牛乳 粉チーズ 糸寒天 (煮干し)	米 麦 バン粉 じゃがいも さとう 小麦粉／ マヨネーズ 油 ごま	にんじん こまつな／ たまねぎ マッシュルーム ごぼう しめじ なめこ きゅうり もやし	
11	土	焼きカレー じゃこサラダ 白玉フルーツポンチ	○	899	28.4	とり肉 大豆 とうふ／ 牛乳 ピザチーズ ちりめんじゃこ (とり骨)	米 麦 じゃがいも 小麦粉 さとう 白玉粉／ バター 油 ごま油 ごま油	にんじん ホールトマト こまつな／ にんにく しょうが セロリー たまねぎ キャベツ キュウリ みかん缶 バイン缶 もも缶	
14	火	パエリア ゆで野菜のごまドレッシング イタリアンスープ ブラマンジエ	○	848	34	とり肉 いか むきえび あさり ベーコン たまご／ 牛乳 粉チーズ 生クリーム (とり骨)	米 麦 でんぶん バン粉 さとう コーンスターク／ バター 油 ごま	にんじん ビーマン トマト 赤ビーマン こまつな／ にんにく たまねぎ マッシュルーム ホールコーン しょうが キャベツ もやし キュウリ ミカん缶	
15	水	麦ごはん ひじきぶりかけ 大豆入りコロッケ もやしの梅醤油あえ せん切り野菜スープ	○	831	27.6	大豆 ぶたひき肉 うずら卵 たまご ぶた肉 かつお節／ 牛乳 ひじき (とり骨)	米 麦 じゃがいも マッシュポテト 小麦粉 パン粉 さとう／ 油	にんじん こまつな／ たまねぎ ゆでたけのこ キャベツ セロリー もやし 梅干し	
16	木	手作りピザトースト りんご蒸しパン トマトシチュー 三色ピクルス	○	897	33.7	ベーコン ぶた肉 たまご／ 牛乳 ちりめんじゃこ ピザチーズ (とり骨)	強力粉 小麦粉 さとう じゃがいも／ 油 オリーブ油 マーガリン	ビーマン にんじん ホールトマト トマトピューレ／ にんにく たまねぎ しょうが グリンピース だいこん きゅうり りんご	
17	金	栗ごはん 松風焼き もやしと小松菜の辛子じょうゆ じゃが芋のきんぴら くだもの	○	738	26.7	とりひき肉 豆腐 たまご みそ／ 牛乳 (だし昆布)	米 麦 バン粉 じゃがいも つきこんにゃく さとう／ ぐり 油 ごま	にんじん こまつな／ ながねぎ ごぼう もやし	
20	月	さんまのかばやき季節の食材 キャベツの即席漬け のっつい汁 くだもの	国内産 食材の日	○	867	30	さんまの開き あぶらあげ とうふ／ 牛乳 (かつお節)	米 麦 小麦粉 でんぶん さとう こんにゃく 里芋／ 油	にんじん こまつな／ だいこん ながねぎ キャベツ しょうが
21	火	麦ごはん 油揚げの春巻き 白滝の有馬煮 みそドレッシングサラダ	○	733	25.1	むきえび あぶらあげ ぶた肉／ 牛乳 (かつお節)	米 麦 はるさめ でんぶん さとう しらたき／ 油 ごま油 ごま	ニラ こまつな にんじん さやいんげん／ ながねぎ もやし ホールコーン キャベツ ごぼう ゆでたけのこ	
22	水	道産子ラーメン ジャンボぎょうざ 野菜のナムル くだもの	○	786	32.9	ぶたひき肉 みそ／ 牛乳 わかめ (豚骨)	蒸し中華めん でんぶん ぎょうざの皮 小麦粉／ 油 ごま油 バター ごま	にんじん ニラ こまつな／ しょうが にんにく もやし はくさい ホールコーン きくらげ ながねぎ キャベツ だいも もやし	
23	木	まいたけごはん 焼きししゃも 芋団子汁 デザート	○	803	31.3	とり肉 油揚げ たまご／ 牛乳 ししゃも (かつお節 だし昆布)	米 もち米 麦 さとう じゃがいも でんぶん／ 油	にんじん／ ごぼう まいたけ だいこん ながねぎ	
27	月	揚げパン 白菜と肉団子のスープ煮 カルビスピンドル	○	898	30.8	きな粉 ぶたひき肉 たまご／ 牛乳 粉寒天 乳酸菌飲料 (とり骨)	パン さとう はるさめ でんぶん／ 油	にんじん こまつな ニラ／ はくさい ゆでたけのこ きくらげ ながねぎ しょうが みかん缶・バイン缶・もも缶	
28	火	ハヤシライス 何でもせん切りサラダ くだもの	○	851	25	ぶた肉／ 牛乳 生クリーム ひじき (豚骨)	米 麦 じゃがいも 小麦粉 さとう／ 油 バター	にんじん トマトピューレ こまつな／ にんにく しょうが セロリー たまねぎ マッシュルーム グリンピース だいこん キャベツ レモン	
29	水	吹き寄せご飯 にぎすの唐揚げ 南蛮あえ 吳汁	○	760	31.7	とり肉 油揚げ ぶた肉 とうふ みそ 大豆 にぎす (かつお節 だし昆布)	米 もち米 麦 つきこんにゃく さとう でんぶん 小麦粉 じゃがいも／ ぐり 油 ごま油	にんじん さやいんげん こまつな／ しみじ しょうが ごぼう だいこん ながねぎ もやし キュウリ	
30	木	シーフードピラフ コーン入りキャベツフレンチ パスタスープ パンフキンマフィン	ハロウィン	○	787	29.6	ハム あさり いか むきえび ぶた肉 たまご／ 牛乳 (とり骨)	米 麦 でんぶん マカロニ さとう 小麦粉／ バター 油	にんじん こまつな かぼちゃ／ たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが キャベツ ホールコーン
31	金	わかごはん お弁当給食 とりのから揚げ 鮭の塩焼き 肉じゃが ほうれん草とコーンのソテー スパイシーポテト	お茶	○	742	27.1	とり肉 鮭 ぶた肉／ たきみわかめ (かつお節)	米 麦 でんぶん こんにゃく じゃがいも さとう／ 油 ごま	にんじん こまつな／ たまねぎ グリンピース ホールコーン もやし
平均			803	30.4	給食回数	21回(米飯 17回・パン 2回・麺 2回)			

\*食材料等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

くだものは、りんご・なし・ぶどう みかんなどの予定です。

31日は、三校合同お弁当給食です。  
給食室で作ったお弁当を食べます。