

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 じゃがいも 小麦粉 油 | にんじん さやえんどう ごまつな かぶの葉 たまねぎ だいこん かぶ レモン |
| 3 | 金 | ナシゴレン 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 グリーンピース 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 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 パン粉 さとう こんにやく 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 ごまつな 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 ホールマト トマトピューレ ごまつな 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 | ピピンパ 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 ごまつな 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 糸寒天のごま酢あえ | ○ | 829 | 35.5 | 鮭 とうふ みそ 油揚げ 焼きちくわ たまご 牛乳 粉チーズ 糸寒天 (煮干し) | 米 麦 パン粉 じゃがいも さとう 小麦粉 マヨネーズ 油 ごま | にんじん ごまつな 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 ごま油 | にんじん ホールマト ごまつな にんにく しょうが セロリー たまねぎ キャベツ きゅうり 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 フラマンジェ | ○ | 848 | 34 | とり肉 いか むきえび あさり ベーコン たまご 牛乳 チーズ 生クリーム (とり骨) | 米 麦 でんぶん パン粉 さとう コーンスターチ バター 油 ごま | にんじん ピーマン トマト 赤ピーマン ごまつな 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 きゅうり みかん缶 |
| 15 | 水 | 麦ごはん ひじきふりかけ 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 ごまつな 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 | ピーマン にんじん ホールマト トマトピューレ にんにく たまねぎ しょうが グリーンピース 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 パン粉 じゃがいも つきこんにやく さとう くり 油 ごま | にんじん ごまつな ながねぎ ごぼう もやし |
| 20 | 月 | さんまのかばやき キャベツの即席漬 のっぺい汁 くだもの | ○ | 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 こんにやく 里芋 油 | にんじん ごまつな 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 白濁の有馬煮 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 ごまつな 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 ジャンボきょうざ 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 ごまつな 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 だいずもやし |
| 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 カルピスポンチ | ○ | 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 ごまつな 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 ごまつな にんにく しょうが セロリー たまねぎ マッシュルーム グリーンピース 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 呉汁 | ○ | 760 | 31.7 | とり肉 油揚げ ぶた肉 とうふ みそ 大豆 牛乳 にぎす (かつお節 だし昆布) | 米 もち米 麦 つきこんにやく さとう でんぶん 小麦粉 じゃがいも くり 油 ごま油 | にんじん さやいんげん ごまつな しめじ しょうが ごぼう だいこん ながねぎ もやし きゅうり |
| 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 パンキンマフィン | ○ | 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 ごまつな 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 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 | ○ | 742 | 27.1 | とり肉 鮭 ぶた肉 たきこみわかめ (かつお節) | 米 麦 でんぶん こんにやく じゃがいも さとう 油 ごま | にんじん ごまつな たまねぎ グリーンピース 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。