

10月 予定献立表

令和5年9月29日
 杉並区立松ノ木中学校
 校長 渋谷 里美
 栄養士 松崎 里穂

日	献立名	牛乳	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
2月	深川めし	○	油揚げ,あさり水煮,刻みのり	米,米粒麦,油,さとう	ごぼう,にんじん,しょうが	709 kcal
	もんじゃ春巻き		さば節,豚肉,いか加工品(するめ),あおのり	小麦粉,油,春巻きの皮	にんじん,キャベツ	25.9 g
	じゃが芋のみそ汁		煮干し,淡色辛みそ,赤色辛みそ	じゃがいも	たまねぎ,こまつな,ながねぎ	20.0 g
	菊花みかん				みかん	3.5 g
3火 国産	麦ごはん	○		米,押し麦		720 kcal
	鶏の塩麴焼き		とりもも肉		にんにく,ながねぎ	27.5 g
	じゃがいもの金平			じゃがいも,油,つきごんにやく,さとう	にんじん,ごぼう,さやいんげん	22.7 g
	キャベツともやしの甘酢和え			さとう,ごま油	キャベツ,もやし	2.3 g
4水	スパゲティペスカトーレ	○	いか,むきえび,あさり水煮	スパゲティ,油	にんにく,セロリー,にんじん,たまねぎ,ホールトマト	823 kcal
	コーン入りサラダ			白炒りごま,さとう,ごま油	ホールコーン,にんじん,こまつな,キャベツ,きゅうり	32.9 g
	紅茶蒸しパン		豆乳	小麦粉,さとう,油		22.5 g
						2.8 g
5木	麦ごはん	○		米,押し麦		714 kcal
	アジフライ		あじ	小麦粉,パン粉(乾),油		29.5 g
	みそ汁		煮干し,乾燥わかめ,淡色辛みそ,赤色辛みそ		はくさい,ながねぎ,しめじ,こまつな	23.3 g
	シャキシャキ和え			さとう,ごま油	切干大根,もやし,こまつな,にんじん,きゅうり	2.7 g
6金	天津飯	○	むきえび,たまご,さば節	米,米粒麦,油,でんぶん,さとう	にんじん,たけのこ(缶),ニラ,ながねぎ,グリーンピース(冷)	774 kcal
	ビーフンスープ		ベーコン,とり肉,さば節	油,ビーフン	にんじん,乾しいたげ,たまねぎ,ながねぎ,こまつな,もやし	33.0 g
	フルーツヨーグルト		プレーンヨーグルト		パイナップル(缶),もも(缶),みかん(缶)	21.5 g
						2.9 g
10火	🍖焼き肉丼	○	豚肉	米,米粒麦,油,さとう,白炒りごま,ごま油	しょうが,にんにく,キャベツ,たまねぎ,にんじん,ピーマン,しめじ	726 kcal
	わかめスープ		とり骨,生わかめ,とうふ	白炒りごま	にんじん,たまねぎ	28.6 g
	ミルクゼリーブルーベリーソース		アガー,調理用牛乳,生クリーム	さとう,ブルーベリー(ジャム)		24.0 g
						2.8 g
11水	まいたけごはん	○	とり肉,油揚げ	米,米粒麦,もち米,油,さとう	ごぼう,にんじん,まいたけ	719 kcal
	ししゃものから揚げ		ししゃも	でんぶん,小麦粉,油		29.3 g
	さつま汁		煮干し,とり肉,とうふ,淡色辛みそ,赤色辛みそ	油,こんにやく,さつまいも	ごぼう,にんじん,だいこん,ながねぎ	25.3 g
						3.4 g
12木	ビーンズカレー	○	豚肉,大豆,豚骨	米,押し麦,油,じゃがいも,小麦粉	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,りんご	809 kcal
	糸寒天サラダ		糸寒天	油,さとう,ごま油,白炒りごま	きゅうり,にんじん,キャベツ	25.4 g
	ぶどう				ぶどう	27.5 g
						2.8 g
16月	セサミトースト	○		食パン,ごま(いり),はちみつ,ソフトマーガリン		781 kcal
	コーンシチュー		豚肩肉,あさり水煮,調理用牛乳,脱脂粉乳,とり骨	油,じゃがいも,小麦粉	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,クリームコーン,ホールコーン,セロリー	27.9 g
	白玉フルーツポンチ		絹とうふ	白玉粉,さとう	みかん(缶),パイナップル(缶),もも(缶)	27.6 g
						2.8 g
17火	麦ごはん	○		米,押し麦		785 kcal
	ひょんりんけい		とりもも肉,たまご	ごま油,でんぶん,油		31.8 g
	中華スープ		とり肉,とうふ,とり骨	油,はるさめ,でんぶん,ごま油	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	28.5 g
	三色ナムル			ごま油,さとう,白炒りごま	もやし,こまつな,にんじん	2.8 g

18 水	ゆかりごはん	○	ちりめんじゃこ	米,押し麦	ゆかり	738 kcal
	珍珠丸子		豚挽き肉,豆腐,おから,たまご	でんぶん,もち米	たまねぎ,しょうが,にんにく	32.0 g
	野菜の煮物		豚肩肉,さば節,油揚げ	油,こんにゃく,さとう,じゃがいも	乾しいたけ,たけのこ(缶),にんじん,しょうが,たまねぎ,さやいんげん	19.8 g
	小松菜ともやしのごま醤油			白すりごま	こまつな,もやし	2.9 g
19 木	麦ごはん	○		米,押し麦		709 kcal
	いわしの筒煮		いわし,出し昆布	さとう	しょうが	30.9 g
	呉汁		出し昆布,さば節,豚肉,とうふ,淡色辛みそ,赤色辛みそ,大豆	じゃがいも	にんじん,ごぼう,だいこん,ながねぎ,こまつな	17.5 g
	白菜の香りづけ				はくさい,ゆず(汁)	2.9 g
	ワインゼリー		ゼラチン,粉寒天	さとう		
20 金	シーフードドリア	○	とり骨,調理用牛乳,あさり水煮,むきえび,生クリーム,粉チーズ	米,米粒麦,バター,油,小麦粉,でんぶん,パン粉(乾)	スライスマッシュルーム,たまねぎ,セロリー	744 kcal
	えのき入り野菜スープ		豚肩肉,とり骨	油	たけのこ(缶),にんじん,たまねぎ,キャベツ,えのきたけ,セロリー,こまつな	27.8 g
	りんご				りんご	24.8 g
						3.0 g
23 月 委員会 考案 メニュー	麦ごはん	○		米,押し麦		818 kcal
	シークレットコロッケ		たら,マヨ・缶詰,水煮,フルク,初付	油,じゃがいも,マッシュポテト,小麦粉,パン粉(乾)	にんじん,たまねぎ	27.4 g
	卵わんたんスープ		豚肉,とり骨,たまご	わんたんの皮,油,ごま油	にんじん,もやし,ながねぎ,たけのこ(缶),木茸,こまつな,しょうが	26.7 g
	ゆかりあえ				だいこん,きゅうり,ゆかり	2.9 g
24 火	麦ごはん	○		米,押し麦		755 kcal
	肉詰めおいなり		油揚げ(いなり用),とり挽き肉,たまご,おから,さば節	でんぶん,さとう	しょうが,にんじん,たまねぎ	33.6 g
	のっぺい汁		さば節,生揚げ	油,里芋,こんにゃく,でんぶん	だいこん,にんじん,えのきたけ,ながねぎ	25.5 g
	ごま酢和え			白すりごま,さとう	こまつな,キャベツ,ホールコーン	3.1 g
25 水	きつねごはん	○	油揚げ	米,米粒麦,さとう	にんじん	711 kcal
	ひじき入り卵焼き		干ひじき,たまご,さば節	油,さとう	にんじん,さやいんげん	30.6 g
	みそ汁		さば節,油揚げ,乾燥わかめ,淡色辛みそ,赤色辛みそ		だいこん,ながねぎ	25.3 g
	野菜のからし和え				こまつな,キャベツ,もやし	3.7 g
26 木	焼そば五目あんかけ	○	豚肩肉,あさり水煮,いか,むきえび,つずら卵,とり骨	蒸し中華めん,油,でんぶん	にんじん,たまねぎ,はくさい,たけのこ(缶),もやし,乾しいたけ,ながねぎ,チンゲンサイ	731 kcal
	みそポテト		赤色辛みそ,淡色辛みそ	じゃがいも,小麦粉,油,さとう		34.4 g
						24.3 g
						3.6 g
27 金 国産	麦ごはん	○		米,押し麦		785 kcal
	マスのちゃんちゃん焼き		べにざけ,淡色辛みそ,赤色辛みそ	さとう,バター	たまねぎ,えのきたけ,しめじ	36.7 g
	けんちん汁		さば節,とうふ,油揚げ	油,こんにゃく,じゃがいも	ごぼう,だいこん,にんじん,えのきたけ,ながねぎ,こまつな	19.8 g
	お月見団子		絹とうふ,きな粉	白玉粉,上新粉,さとう		2.4 g
30 月	フィッシュフライサンド	○	ホキ	丸パン,小麦粉,パン粉(乾),油	キャベツ	705 kcal
	ミネストローネ		豚肩肉,とり骨,レンズまめ	油,じゃがいも,マカロニ	セロリー,にんじん,たまねぎ,キャベツ,ホールトマト,グリーンピース(冷)	33.2 g
	フルーツゼリー		粉寒天,ゼラチン	さとう	みかん(缶),パイナップル(缶)	23.3 g
						3.1 g
31 火 国産	ハヤシライス	○	豚肉,豚骨,生クリーム	米,米粒麦,油,じゃがいも,バター,小麦粉,さとう	にんにく,しょうが,セロリー,たまねぎ,にんじん,スライスマッシュルーム	862 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,きゅうり,レモン(果汁)	24.8 g
	パンプキンマフィン		たまご,牛乳	バター,さとう,小麦粉	かぼちゃ	26.9 g
						3.1 g

* 材料の都合で献立を変更することがあります

国産 …国産食材デーです

☆…リクエストメニューです



少しずつ秋らしくなってきたこの頃です。食欲の秋、ということでおいしい食材が豊富な時期ですね。給食にも秋の味覚を取り入れていますので、たくさん食べてもらえたら嬉しいです。

10日は1A Oさんからのリクエストメニューです。23日は前期保健給食委員3年生が考えてくれたメニューが登場します。

* 13日は文化祭のため給食はありません。

↓マークがついている日にコラボメニューが
出ます



Happy Book Menu

31日(火) ハヤシライス
『給食アンサンブル2』より

レシピや本の詳細は図書だよりをご覧ください