

10月の献立予定表

令和3年度 杉並区立荻窪中学校

*献立は都合により変更することがあります。予めご了承ください。

日	献立名	血や肉になる（赤）	熱や力の元になる（黄）	体の調子を整える（緑）	牛乳 たんぱく質 カルシウム 含有量	備考
1 金	まいたけご飯	とり肉、油揚げ	米、もち米、米糲麦、油、さとう	ごぼう、にんじん、まいたけ、きやえんどう	749 kcal	 秋なので、きのこを使った炊き込みご飯です。
	あんかけ玉子	★たまご、★さば節	油、さとう、でんぷん	コーン、万能ねぎ	30.4 g	
	イナムドッチ	豚骨、★さば節、豚ばら肉、★かまぼこ、生揚げ、みそ	こんにやく	にんじん、乾しいたけ、大根、長ねぎ、小松菜	3.0 g	
4 月	麦ごはん かぼちゃコロッケ	豚挽き肉、大豆	米、押し麦、強化米、油、じゃがいも、マッシュポテト、小麦粉、パン粉、砂糖	たまねぎ、かぼちゃ	864 kcal	 今月はハロウィンがあるので、かぼちゃのメニューが3回も登場します。
	ごまごまごまサラダ		さとう、水あめ、練りごま、ごま油、炒りごま	コーン、人参、小松菜、キャベツ、もやし、にんにく	26.9 g	
	えのき入り野菜スープ	とり骨、とり肉、絹とうふ	油	セロリ、人参、玉ねぎ、キャベツ、えのきたけ、小松菜	2.6 g	
5 火	味噌ラーメン	みそ、とり骨、豚骨、豚もも肉、豚ばら肉	蒸し中華めん、油、すりごま、炒りごま、砂糖	にんにく、生薬、玉ねぎ、人参、菊、木茸、キャベツ、もやし、長ねぎ、ニラ	814 kcal	 今年度初のラーメンは味噌ラーメンです。
	ばりばりひじき	干ひじき、チーズ	さとう、小麦粉、香巻きの皮、油	にんじん	30.5 g	
	菊花みかん			みかん	3.6 g	
6 水	麦ごはん 肉じゃが	豚肉	米、押し麦、油、じゃがいも、つきこんにやく、さとう	たまねぎ、にんじん、さやいんげん	790 kcal	 ほきに味噌、マヨ（卵不使用）、チーズと野菜を乗せて焼きます。
	ほきの味噌マヨネーズ焼き	★ホキ、牛乳、みそ、粉チーズ	★卵不使用マヨネーズ、パン粉	たまねぎ、マッシュルーム（缶）	32.8 g	
	小松菜ともやしのごま醤油和え		すりごま	こまつな、もやし	2.9 g	
7 木	チキンクリームライス	とり肉、とり骨、牛乳、あさり、生クリーム	米、米糲麦、強化米、油、小麦粉、バター	にんじん、たまねぎ、エリンギ	748 kcal	 ルウから手作りのクリームライスです。
	ツナサラダ	★まぐろ水煮（缶）	油	キャベツ、もやし、きゅうり、セロリー、たまねぎ	24.7 g	
	りんご			りんご	1.8 g	
8 金	丹後のまつぶたすし	昆布、★かつお節（だし）、★さば佃詰、★かまぼこ、★たまご	米、米糲麦、さとう、油	にんじん、かんぴょう、紅しょうが、さやいんげん	813 kcal	 郷土料理を知ろう～京都府～
	大根と揚げの炊いたん	豚ばら肉、生揚げ	さとう	だいこん、水菜	30.2 g	
	豆腐とわかめの澄まし汁	出し昆布、★かつお節（だし）、絹とうふ、★焼くわ、乾燥わかめ	玉ふ	白菜、えのきたけ、万能ねぎ	3.2 g	
	抹茶プリン	アガー、牛乳、生クリーム	さとう			
11 月	カレーライス	豚肉、豚ばら肉、豚骨、チーズ	米、押し麦、強化米、油、じゃがいも、小麦粉	にんにく、生薬、セロリ、玉ねぎ、人参、トマト（缶）、りんご、グリーンピース（冷）	842 kcal	 にんじん、きゅうり、赤や黄色のピーマンが入ったカラフルなサラダです。
	カラフルサラダ		オリーブ油、さとう	キャベツ、もやし、きゅうり、人参、コーン（缶）、赤・黄ピーマン	21.9 g	
	りんご			りんご	2.6 g	
12 火	たこめし	ゆでたこ、★かまぼこ、油揚げ	米、米糲麦、強化米	しょうが	814 kcal	 郷土料理を知ろう～兵庫県・三重県～
	豆腐ナゲット	とり肉、豆腐	★卵不使用マヨネーズ、小麦粉、油		35.2 g	
	切干大根入り野菜のごまあえ		炒りごま、すりごま、さとう	もやし、こまつな、にんじん、切干大根	2.7 g	
	僧兵汁	豚骨、とり骨、豚肉、豚ばら肉、とうふ、みそ	油、里芋	にんにく、ごぼう、れんこん、人参、白菜、長ねぎ		
13 水	麦ごはん		米、押し麦、強化米		781 kcal	 かぼちゃは大量調理で煮ると崩れてしまうので、蒸してホクホクにします。
	ほきの辛子味噌焼き	★ホキ、みそ	ごま油、さとう、炒りごま	にんにく、ながねぎ	37.8 g	
	かぼちゃのそぼろ煮	豚挽き肉	油、さとう、でんぷん	かぼちゃ、しょうが	3.2 g	
	ひじきスープ	★さば節、油揚げ、絹とうふ、干ひじき、★たまご	でんぷん	たまねぎ、にんじん、こまつな、ながねぎ		
14 木	豚肉ともやしの混ぜご飯	細切り昆布、豚挽き肉	米、押し麦、強化米、ごま油、さとう、ごま	にんにく、長ねぎ、生薬、切干大根、人参、もやし	749 kcal	 ユッケジャンスープは仕上げにコチュジャンを入れます。
	ユッケジャンスープ	とり骨、豚肩肉、★たまご	油、でんぷん、ねぎ油、ごま油	生薬、人参、玉ねぎ、菊、もやし、長ねぎ、ニラ、にんにく	27.6 g	
	梨			日本なし	3.0 g	
15 金	しよいめし	とり肉、油揚げ	米、米糲麦、強化米、油、さとう	ごぼう、にんじん、しめじ	827 kcal	 郷土料理を知ろう～滋賀県～
	シシャモのフライ	★ししゃも	小麦粉、生パン粉、パン粉、油		33.8 g	
	レモンドレッシングのサラダ	糸寒天	炒りごま、さとう	コーン（缶）、キャベツ、きゅうり、人参、レモン	3.2 g	
	かきたま汁	出し昆布、★かつお節、絹とうふ、★たまご	でんぷん	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、ながねぎ		
18 月	栗ごはん	出し昆布	米、米糲麦、もち米、むきぐり		772 kcal	 行事食を知ろう～十三夜～
	鯰（ほっけ）の塩焼き おろし添え	★ほっけ	さとう	だいこん	33.6 g	
	けんちん汁	★さば節（ダシ）、とうふ、油揚げ	油、こんにやく、じゃがいも	乾しいたけ、ごぼう、人参、大根、長ねぎ、小松菜	2.9 g	
	きなこ大豆	大豆、きな粉	さとう			
19 火	麦ごはん		米、押し麦、強化米		773 kcal	 風流な名前の「松風焼き」。冷めても硬くならないよう豆腐を混ぜて焼きます。
	松風焼き	とり挽き肉、豚挽き肉、絹とうふ、赤色辛みそ、淡色辛みそ、★たまご	さとう、パン粉（乾）、ごま油、炒りごま	しょうが、ながねぎ、たまねぎ	30.9 g	
	パリパリサラダ		わんたんの皮、油、さとう	にんじん、きゅうり、キャベツ、もやし、たまねぎ	3.1 g	
	じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	★さば節（ダシ）、油揚げ、乾燥わかめ、みそ	じゃがいも	たまねぎ、えのきたけ、ながねぎ		
21 木	丸パン		丸パン		760 kcal	 旬の鮭を使ったグラタンです。
	鮭とじゃが芋のグラタン	★生鮭、あさり、とり骨、牛乳、生クリーム、チーズ	じゃがいも、油、バター、小麦粉	にんにく、玉ねぎ、人参、マッシュルーム（缶）、ほうれんそう	33.6 g	
	玉ねぎドレッシングのサラダ りんご		オリーブ油、さとう	キャベツ、もやし、人参、小松菜、玉ねぎ、りんご	3.5 g	
22 金	カリカリ梅ごはん		米、米糲麦、強化米、ごま	うめ	844 kcal	 郷土料理を知ろう～奈良県・和歌山県～
	くじらの竜田揚げ	くじら、★たまご	ごま油、ごま、でんぷん、油	にんにく、しょうが、りんご、だいこん	37.5 g	
	ごんざ	出し昆布、★煮干し（だし）、生揚げ	こんにやく、里芋、さとう	だいこん、にんじん	3.4 g	
	飛鳥汁	★さば節（ダシ）、とり肉、生揚げ、みそ、牛乳	油、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、だいこん、こまつな		
25 月	ノギ屋のとり飯	とりもも肉	米、米糲麦、強化米、油、はちみつ、さとう	小松菜、にんにく、りんご、たまねぎ、ながねぎ	806 kcal	 1学期の図書とのコラボでリクエストがあった『精霊の守り人』より
	タンダの山菜鍋	★さば節（ダシ）、豚肉、豚ばら肉、みそ	油	ごぼう、人参、大根、しめじ、えのきたけ、エリンギ、ふき、わらび、長ねぎ、小松菜	27.5 g	
	トッコ		さつままいも、さとう、はちみつ、でんぷん、油		3.5 g	
26 火	加菜ごはん	出し昆布、★かつお節（だし）、油揚げ	米、米糲麦、つきこんにやく、さとう	ごぼう、乾しいたけ、にんじん	848 kcal	 郷土料理を知ろう～大阪府～
	きびなごのから揚げ	★きびなご	でんぷん、小麦粉、油	しょうが、にんにく	35.8 g	
	小田巻蒸し	★たまご、★かつお節（だし）、とり肉、★かまぼこ	ゆでうどん	みつば	2.9 g	
	カリカリ油揚げのサラダ	油揚げ	ごま油、油、さとう	にんじん、こまつな、キャベツ、もやし		
27 水	さつままいもとチーズのパン	ダイスチーズ	強力粉、小麦粉、砂糖、バター、ごま、さつままいも、はちみつ		799 kcal	 旬の薩摩芋を入れて生地から手作りするパンです。
	茹野菜のドレッシングソース		油	キャベツ、もやし、にんじん	28.3 g	
	ボークビーンズ	大豆、ベーコン、豚肩肉、豚骨、とり骨	油、じゃがいも	セロリ、にんにく、にんじん、たまねぎ	2.8 g	
28 木	麦ごはん		米、押し麦、強化米		836 kcal	 三陸産の秋刀魚を揚げて甘辛いタレをからめます。
	さんまのかばやき	★さんま	小麦粉、でんぷん、油、さとう		29.1 g	
	白菜と小松菜のおかかあえ	★かつお節（おかか）		はくさい、こまつな	2.4 g	
	里芋と大根の煮物	豚肉、出し昆布、★さば節（ダシ）	油、こんにやく、里芋、さとう	にんにく、生薬、人参、大根、さやいんげん		
29 金	おろしスバゲティ	★かつお（おかか）、★ワケ・佃詰、刻みのり	スバゲティ、油、さとう	だいこん	755 kcal	 行事食を知ろう～ハロウィン～
	フレンチサラダ		サラダ油、オリーブ油、上白糖	キャベツ、コーン（缶）、にんじん、こまつな	30.4 g	
	かぼちゃプリン	牛乳、生クリーム、★たまご	さとう	かぼちゃ	2.9 g	