

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 1本 たんぱく質 食塩相当量	備考
1 金	まいたけご飯	とり肉、油揚げ	米、もち米、米粒麦、油、さとう	ごぼう、にんじん、まいたけ、さやえんどう	749 kcal 30.4 g 3.0 g	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、でんぶん	コーン、万能ねぎ		
	イナムドウチ	豚骨、★さば節、豚ばら肉、★かまぼこ、生揚げ、みそ	こんにゃく	にんじん、乾しこいたけ、大根、長ねぎ、小松菜		
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、じゃが芋、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 26.9 g 2.6 g	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		
	えのき入り野菜スープ	とり骨、とり肉、絹とうふ	油	セロリー、人参、玉ねぎ、キャベツ、えのきたけ、小松菜		
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、生姜、玉ねぎ、人参、筍、豆芽、キャベツ、もやし、長ねぎ、ニラ	814 kcal 30.5 g 3.6 g	今年度初のラーメンは味噌ラーメンです。
	ぱりぱりひじき	干ひじき、チーズ	さとう、小麦粉、春巻きの皮、油	にんじん		
	菊花みかん			みかん		
6 水	麦ごはん 肉じゃが	豚肉	米、押し麦、油、じゃがいも、つきこんにゃく、さとう	たまねぎ、にんじん、さやいんげん	790 kcal 32.8 g 2.9 g	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）		
	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		
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、米粒麦、強化米、油、小麦粉、バター	にんじん、たまねぎ、エリンギ	748 kcal 24.7 g 1.8 g	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		
	りんご			りんご		
8 金	丹後のまつぶたずし	昆布、★かつお節（だし）、★さば缶詰、★かまぼこ、★たまご	米、米粒麦、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 30.2 g 3.2 g	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		
	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、★焼ちくわ、乾燥わかめ	玉ふ	白菜、えのきたけ、万能ねぎ		
11 月	抹茶プリン	アガー、牛乳、生クリーム	さとう		842 kcal 21.9 g 2.6 g	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、生姜、セロリー、玉ねぎ、人参、トマト（缶）、りんご、グリーンピース（冷）		
	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		
12 火	りんご			りんご		
	たこめし	ゆでだこ、★かまぼこ、油揚げ	米、米粒麦、強化米	しょうが	814 kcal 35.2 g 2.7 g	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			
13 水	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	781 kcal 37.8 g 3.2 g	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。
	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		
	麦ごはん		米、押し麦、強化米			
14 木	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	749 kcal 27.6 g 3.0 g	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。
	かぼちゃのそぼろ煮	豚挽き肉	油、さとう、でんぶん	かぼちゃ、しょうが		
	ひじきスープ	★さば節、油揚げ、絹とうふ、干ひじき、★たまご	でんぶん	たまねぎ、にんじん、こまつな、ながねぎ		
15 金	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、生姜、切干大根、人参、もやし	827 kcal 33.8 g 3.2 g	郷土料理を知ろう～滋賀県～
	ユッケジャンスープ	とり骨、豚肩肉、★たまご	油、でんぶん、ねぎ油、ごま油	生姜、人参、玉ねぎ、筍、もやし、長ねぎ、ニラ、にんにく		
	梨			日本なし		
18 月	しょいめし	とり肉、油揚げ	米、米粒麦、強化米、油、さとう	ごぼう、にんじん、しめじ	772 kcal 33.6 g 2.9 g	行事食を知ろう～十三夜～
	シシャモのフライ	★ししゃも	小麦粉、生パン粉、パン粉、油			
	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		
19 火	かきたま汁	出し昆布、★かつお節、絹とうふ、★たまご	でんぶん	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、ながねぎ		
	栗ごはん	出し昆布	米、米粒麦、もち米、むきぐり		773 kcal 30.9 g 3.1 g	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。
	鰯（ほっけ）の塩焼き おろし添え	★ほっけ	さとう	だいこん		
21 木	けんちん汁	★さば節（ダン）、とうふ、油揚げ	油、こんにゃく、じゃがいも	乾しこいたけ、ごぼう、人参、大根、長ねぎ、小松菜	760 kcal 33.6 g 3.5 g	旬の鮭を使ったグラタンです。
	きなこ大豆	大豆、きな粉	さとう			
	麦ごはん		米、押し麦、強化米			
22 金	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	844 kcal 37.5 g 3.4 g	郷土料理を知ろう～奈良県・和歌山県～
	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		
	じゃが芋と玉ねぎのみぞ汁	★さば節（ダン）、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		
25 月	丸パン	丸パン			706 kcal 27.5 g 3.5 g	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
	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		
	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		
26 火	カリカリ梅ごはん		米、米粒麦、強化米、ごま	うめ	806 kcal 28.3 g 3.5 g	1学年で精霊の守り人
	くじらの竜田揚げ	くじら、★たまご	ごま油、ごま、でんぶん、油	にんにく、しょうが、りんご、だいこん		
	ごんざ	出し昆布、★煮干し（だし）、生揚げ	こんにゃく、里芋、さとう	だいこん、にんじん		
27 水	飛鳥汁	★さば節（ダン）、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	848 kcal 35.8 g 2.9 g	郷土料理を知ろう～大阪府～
	ノギ屋のとり飯	とりもも肉	米、米粒麦、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		
	タンダの山菜鍋	★さば節（ダン）、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		
28 木	トッコ		さつまいも、さとう、はちみつ、でんぶん、油		799 kcal 28.3 g 2.8 g	旬の摩芋を入れて生地から手作りするパンです。
	加葉ごはん	出し昆布、★かつお節（だし）、油揚げ	米、米粒麦、つるこんにゃく、さとう	ごぼう、乾しこいたけ、にんじん		
	きびなごのから揚げ	★きびなご	でんぶん、小麦粉、油	しょうが、にんにく		
29 金	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	755 kcal 30.4 g 2.9 g	行事食を知ろう～ハロウィン～
	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		
	さつ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、さつまいも、はちみつ			
28 木	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	836 kcal 29.1 g 2.4 g	三陸産の秋刀魚を揚げて甘辛いタレをからめます。
	ポークピーンズ	大豆、ベーコン、豚肩肉、豚骨、とり骨	油、じゃがいも	セロリー、にんにく、にんじん、たまねぎ		
	麦ごはん		米、押し麦、強化米			
29 金	さんまのかばやき	★さんま	小麦粉、でんぶん、油、さとう		755 kcal 30.4 g 2.9 g	行事食を知ろう～ハロウィン～
	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		
	里芋と大根の煮物	豚肉、出し昆布、★さば節（ダン）	油、こんにゃく、里芋、さとう	にんにく、生姜、人参、大根、さやいんげん		
29 金	おろしスパゲティ	★かつお（おかか）、★マヨ・缶詰、刻みのり	スパゲティ、油、さとう	だいこん	755 kcal 30.4 g 2.9 g	行事食を知ろう～ハロウィン～
	フレンチサラダ		サラダ油、オーリーブ油、上白糖	キャベツ、コーン（缶）、にんじん、こまつな		
	かぼちゃプリン	牛乳、生クリーム、★たまご	さとう	かぼちゃ		