

10月の献立予定表

令和4年度 杉並区立萩窪中学校

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 食塩相当量	備考
3月	麦ごはん		米、押し麦、強化米		710 kcal	3年生の生徒からリクエストがあり、豆腐をたっぷり使った献立です。10/2は豆腐の日です。
	和風塩麴ハバーグ（豆腐入り）	豚肉、鶏肉、豆腐、★たまご、かつお節（だし）	生パン粉、さとう、でんぶん	にんじん、ながねぎ、だいこん	33.7 g	
	6種具材のいそ煮（豆腐入り！）	干ひじき、油揚げ、とうふ	油、こんにやく、さとう、練りごま、炒りごま	にんじん、れんこん、えだまめ	2.8 g	
	豆腐と野菜のみそ汁	昆布、かつお節（だし）、とうふ、油揚げ、みそ	たまねぎ、えのきたけ、こまつな、ながねぎ			
4火	丹後のまつぶたずし	昆布、かつお節（だし）、★さばの水煮、★かまぼこ、★卵	米、米粒麦、さとう、油	人参、かみじょう、乾燥茸、紅生薬、さやいんげん	746 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、油揚げ	さとう	だいこん	29.6 g	
	豆腐とわかめの澄まし汁	昆布、かつお節（だし）、絹とうふ、乾燥わかめ	玉ふ	はくさい、えのきたけ、ながねぎ	3.2 g	
	抹茶プリン	アガー、牛乳、生クリーム	さとう			
5水	麦ごはん		米、押し麦、強化米		794 kcal	今月のコロッケは、かぼちゃです。
	かぼちゃコロッケ	豚挽き肉、大豆	油、じゃが芋、マッシュポテト、小麦粉、パン粉、さとう	たまねぎ、かぼちゃ	25.5 g	
	フレンチサラダ		油、オリーブ油、さとう	キャベツ、コーン（缶）、にんじん、こまつな	2.5 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、玉葱、キャベツ、えのきたけ、小松菜		
6木	高野豆腐のそぼろごはん	とり肉、高野豆腐、かつお節（だし）	米、押し麦、強化米、油、さとう	にんじん、乾しいたけ、ながねぎ	729 kcal	高野豆腐は和歌山県の高野山が発祥の地です。
	3種のごまのサラダ		さとう、水あめ、練りごま、ごま油、炒りごま	コーン（缶）、人参、小松菜、キャベツ、もやし、にんにく	33.0 g	
	ひじきスープ	かつお節（だし）、油揚げ、絹とうふ、干ひじき、★卵	でんぶん	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、ながねぎ	3.1 g	
	栗ごはん	昆布	米、米粒麦、もち米、★栗		756 kcal	
7金	ほっけの塩焼き おろし添え	★ほっけ	さとう、でんぶん	だいこん	36.2 g	行事食を知ろう ～十三夜～
	けんちん汁	昆布、とうふ、油揚げ	ごま油、油、こんにやく、じゃがいも	乾燥茸、生薬、大根、人参、れんこん、ごぼう、えのきたけ、長葱、小松菜	3.2 g	
	きなこと大豆	大豆、きな粉	さとう			
11火	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、油、さとう、ごま	にんにく、長葱、生薬、切干大根、人参、もやし	705 kcal	キムチ×味噌 発酵食品を合わせたスープです。
	キムチみそスープ	★さば節、豚肉、生揚げ、みそ	油、さとう、すりごま、ごま油	にんじん、キャベツ、ながねぎ、★キムチ（白菜）、ニラ	26.7 g	
	梨			日本なし	3.1 g	
12水	麦ごはん		米、押し麦、強化米		738 kcal	ちゃんちゃん焼きはたっぷりの野菜に味噌と調味料とバターを加えます。
	鱈（ます）のちゃんちゃん焼き	★マス、淡色みそ、赤色みそ	油、さとう、バター	にんじん、たまねぎ、キャベツ、エリンギ、ピーマン	34.9 g	
	揚げ里芋		里芋、でんぶん、油		3.2 g	
	かきたま汁	出し昆布、かつお節（だし）、★たまご	でんぶん	たまねぎ、えのきたけ、ほうれんそう、ながねぎ		
13木	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	721 kcal	郷土料理を知ろう ～兵庫県・三重県～
	豆腐ナゲット	まぐろの缶詰、豆腐	卵不使用マヨネーズ、小麦粉、油		33.9 g	
	青菜ともやしの辛子醤油和え			こまつな、もやし	2.7 g	
	僧兵汁	豚骨、とり骨、豚肉、豚ばら肉、とうふ、みそ	油、じゃがいも	にんにく、ごぼう、れんこん、人参、白菜、長葱		
14金	ターメリックライス、ナン		米、押し麦、強化米、強力粉、薄力粉、はちみつ、油		778 kcal	生地から手作りのナンです。
	キーマカレー	豚挽き肉、大豆、豚骨（スープ）	油、じゃがいも、バター、小麦粉	玉ねぎ、トマト（缶）、セロリ、にんにく、生薬、人参	25.6 g	
	カラフルピクルス		さとう	大根、きゅうり、人参、赤ピーマン、黄ピーマン	2.1 g	
17月	しよいめし	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	755 kcal	郷土料理を知ろう ～滋賀県・奈良県～
	しししゃもの磯辺揚げ	★しししゃも、あおのり	小麦粉、油		30.0 g	
	ごんざ	昆布、かつお節（だし）、生揚げ	こんにやく、里芋、さとう	だいこん、にんじん	3.2 g	
	にゅうめん	昆布、かつお節（だし）、油揚げ	そうめん	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、ながねぎ		
18火	味噌ラーメン	赤みそ、八丁みそ、とり骨、豚骨、豚肉	中華めん、油、すりごま、さとう、ごま油、炒りごま	にんにく、生薬、玉葱、人参、筍、木茸、キャベツ、もやし、長葱、ニラ	744 kcal	醤油ラーメンの次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、春巻きの皮、油	にんじん	29.6 g	
	菊花みかん			みかん	3.6 g	
20木	麦ごはん		米、押し麦、強化米		724 kcal	秋の味覚！ 秋刀魚の塩焼きです。
	秋刀魚（さんま）の塩焼きおろし添え	★さんま		だいこん	28.9 g	
	シャキシャキあえ		さとう、ごま油	切干大根、もやし、小松菜、人参、きゅうり、コーン（缶）	2.7 g	
	豚汁	かつお節（だし）、豚肉、生揚げ、みそ	油、こんにやく、じゃがいも	ごぼう、乾燥茸、人参、大根、しめじ、長葱、小松菜		
21金	加薬ごはん	出し昆布、かつお節（だし）、油揚げ	米、米粒麦、つきこんにやく、さとう	ごぼう、乾しいたけ、にんじん	802 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（生）	でんぶん、小麦粉、油	しょうが、にんにく	36.2 g	
	小田巻蒸し	★たまご、かつお節（だし）、鶏肉、★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		
24月	まいたけご飯	とり肉、油揚げ	米、もち米、米粒麦、強化米、油、さとう	ごぼう、にんじん、まいたけ、さやいんげん	705 kcal	まいたけご飯にはもち米を少し混ぜます。
	厚焼き卵	★たまご、かつお節（だし）	油、さとう	乾しいたけ、にんじん、さやいんげん	31.8 g	
	飛鳥汁	昆布、かつお節（だし）、とり肉、油揚げ、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	3.0 g	
	林檎			りんご		
25火	麦ごはん		米、押し麦、強化米		715 kcal	本校で使用するマヨネーズは卵不使用のものです。
	ホキのみそマヨネーズ焼き	★ホキ、牛乳、みそ、粉チーズ	油、でんぶん、卵不使用マヨネーズ、パン粉	たまねぎ、エリンギ	31.7 g	
	肉じゃが	豚肉	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	2.5 g	
	白菜のおかかじょうゆ和え	★かつお節（おかか）		はくさい、こまつな		
26水	五目うま煮丼	豚肉、★いか、★えび、★かまぼこ、とり骨	米、押し麦、強化米、油、でんぶん	たけのこ、人参、白菜、チンゲンサイ、木茸	725 kcal	秋冬用のホワイトボンチです！
	切干と胡瓜の華風和え		ごま油、さとう	きゅうり、切干大根	28.1 g	
	ホワイトボンチ	粉寒天、牛乳、乳酸菌飲料	さとう	みかん（缶）、パインアップル（缶）、もも（缶）	2.4 g	
27木	カリカリ梅ごはん		米、米粒麦、強化米、ごま	梅干し	802 kcal	郷土料理を知ろう ～和歌山県～
	くじらの竜田揚げ	くじら、★たまご	ごま油、炒りごま、でんぶん、油	にんにく、しょうが、りんご、だいこん	36.9 g	
	すろっぽ	油揚げ	炒りごま、さとう	だいこん、にんじん	3.1 g	
	とろろの粉の煮物	かつお節（だし）、油揚げ、高野豆腐	油、さとう	大根、にんじん、乾しいたけ、はくさい、長葱		
28金	さつまいもとチーズのパン	チーズ	強力粉、薄力粉、砂糖、バター、ごま、さつま芋、はちみつ		735 kcal	生地から手作りのパン。さつま芋とチーズが入っています。
	箸休めのコールスロー		さとう、ごま油	キャベツ、コーン（缶）	26.9 g	
	コーンシチュー	豚肩肉、★あさり、牛乳、とり骨	じゃがいも、油、小麦粉	にんにく、生薬、人参、玉葱、クリームコーン（缶）、コーン（缶）、セロリ	2.7 g	
31月	秋のスパゲティ	大豆、豚挽き肉、ピザ用チーズ	スパゲティ、油	にんにく、生薬、セロリ、玉葱、人参、トマト（缶）、しめじ、エリンギ	772 kcal	行事食を知ろう ～ハロウィン～
	マセドアンサラダ		じゃがいも、油	にんじん、きゅうり、コーン（缶）	28.3 g	
	ハロウィンプリン	牛乳、生クリーム、★たまご	さとう	かぼちゃ	2.8 g	

*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。