

10月の献立予定表

令和4年度 杉並区立荻窪中学校

日	献立名	血や肉になる（赤）	熟や力の元になる（黄）	体の調子を整える（緑）	牛乳 1人1本相当 食事相当量	備考
3月	麦ごはん		米、押し麦、強化米		710 kcal 33.7 g 2.8 g	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。
	和風塩麹ハボーグ（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		
	6種貝類のいそ煮（豆腐入り！）	干ひじき、油揚げ、とうふ	油、こんにゃく、さとう、練りごま、炒りごま	にんじん、れんこん、えだれめ		
4月	豆腐と野菜のみそ汁	昆布、かつお節（だし）	米、米粒麦、さとう、油	たまねぎ、えのきだけ、こまつな、ながねぎ	746 kcal 29.6 g 3.2 g	郷土料理を知ろう～京都府～
	丹後のまつぶたすし	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、かんぴょう、乾椎茸、紅生姜、さやいんげん		
	大根と揚げの炊いたん	豚ばら肉、油揚げ	さとう	だいこん		
	豆腐とわかめの澄まし汁	昆布、かつお節（だし）、納とうふ、乾燥わかめ	玉ふ	はくさい、えのきだけ、ながねぎ		
5月	抹茶プリン	アガー、牛乳、生クリーム	さとう		794 kcal 25.5 g 2.5 g	今月のコロッケは、かぼちゃです。
	麦ごはん		米、押し麦、強化米			
	かぼちゃコロッケ	豚挽き肉、大豆	油、じやが芋、マッシュポテト、小麦粉、パン粉 さとう	たまねぎ、かぼちゃ		
6月	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		
	えのき入り野菜スープ	とり骨、とり肉、納とうふ	油	セロリ、人参、玉葱、キャベツ、えのきだけ、小松菜		
	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 33.0 g 3.1 g	高野豆腐は和歌山県の高野山が発祥の地です。
7月	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		
	ひじきスープ	かつお節（だし）、油揚げ、納とうふ、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		
	栗ごはん	昆布	米、米粒麦、もち米、★栗		756 kcal 36.2 g 3.2 g	行事食を知ろう～十三夜～
8月	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		
	けんちん汁	昆布、とうふ、油揚げ	ごま油、油、こんにゃく、じやがいも	乾椎茸、生姜、大根、人参、れんこん、ごぼう、えのきだけ、長葱、小松菜		
	きなこ大豆	大豆、きな粉	さとう			
9月	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、生姜、切干大根、人参、もやし	705 kcal 26.7 g 3.1 g	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	★さばの節、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		
	梨			日本なし		
10月	麦ごはん		米、押し麦、強化米		738 kcal 34.9 g 3.2 g	ちやんちや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、淡色辛みそ、赤色辛みそ	油、さとう、バター	にんじん、たまねぎ、キャベツ、エリンギ、ビーマン		
	揚げ里芋		里芋、でんぶん、油			
11月	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、えのきだけ、ほうれんそう、ながねぎ		
	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 33.9 g 2.7 g	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			
12月	青菜ともやしの辛子醤油和え			こまつな、もやし		
	僧兵汁	豚骨、とり骨、豚肉、豚ばら肉、とうふ、みそ	油、じやがいも	にんにく、ごぼう、れんこん、人参、白菜、長葱		
	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 25.6 g 2.1 g	生地から手作りのナンです。
1月	キーマカレー	豚挽き肉、大豆、豚骨（スープ）	油、じやがいも、バター、小麦粉	玉ねぎ、トマト（缶）、セロリ、にんにく、生姜、人参		
	カラフルピクルス		さとう	大根、きゅうり、人参、赤ビーマン、黄ビーマン		
	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	755 kcal 30.0 g 3.2 g	郷土料理を知ろう～滋賀県・奈良県～
2月	ししゃもの磯辺揚げ	★ししゃも、あおのり	小麦粉、油			
	ごんざ	昆布、かつお節（だし）、生揚げ	こんにゃく、里芋、さとう	だいこん、にんじん		
	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		
3月	味噌ラーメン	赤みそ、ハ丁みそ、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、生姜、玉葱、人参、筍、木茸、キャベツ、もやし、長葱、ニラ	744 kcal 29.6 g 3.6 g	醤油ラーメンの次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		
4月	麦ごはん		米、押し麦、強化米		724 kcal 28.8 g 2.7 g	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		
	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）		
5月	豚汁	かつお節（だし）、豚肉、生揚げ、みそ	油、こんにゃく、じやがいも	ごぼう、乾椎茸、人参、大根、しめじ、長葱、小松菜		
	加葉ごはん	出し昆布、かつお節（だし）、油揚げ	米、米粒麦、つきこんにゃく、さとう	ごぼう、乾しいたけ、にんじん	802 kcal 36.2 g 2.9 g	郷土料理を知ろう～大阪府～
	さびなごのから揚げ	★さびなご（生）	でんぶん、小麦粉、油	しょうが、にんにく		
6月	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		
	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		
	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 31.8 g 3.0 g	まいたけご飯にはもち米を少し混ぜます。
7月	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		
	飛鳥汁	昆布、かつお節（だし）、とり肉、油揚げ、みそ、牛乳	油、じやがいも	にんじん、たまねぎ、だいこん、こまつな		
	林檎			りんご		
8月	麦ごはん		米、押し麦、強化米		715 kcal 31.7 g 2.5 g	本校で使用するマヨネーズは卵不使用のものです。
	ホキのみぞマヨネーズ焼き	★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		
	肉じゃが	豚肉	油、じやがいも、つきこんにゃく、さとう	たまねぎ、にんじん、さやいんげん		
9月	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		
	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 28.1 g 2.4 g	秋冬用のホワイトポンチです！
	切干と胡瓜の華風和え		ごま油、さとう	きゅうり、切干大根		
10月	ホワイトポンチ	粉寒天、牛乳、乳酸菌飲料	さとう	みかん（缶）、ハイカラフル（缶）、もも（缶）	802 kcal 36.9 g 3.1 g	郷土料理を知ろう～和歌山県～
	カリカリ梅ごはん		米、米粒麦、強化米、ごま	梅干し		
	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		
11月	すろっぽ	油揚げ	炒りごま、さとう	だいこん、にんじん		
	とふの粉の煮物	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		
	さつまいもチーズのパン	チーズ	強力粉、薄力粉、砂糖、バター、ごま、さつまいも、はちみつ		735 kcal 26.9 g 2.7 g	生地から手作りのパン。さつまいもとチーズが入っています。
12月	箸休めのコールスロー		さとう、ごま油	キャベツ、コーン（缶）		
	コーンシチュー	豚肩肉、★あさり、牛乳、とり骨	じやがいも、油、小麦粉	にんにく、生姜、人参、玉葱、クリーミーコーン（缶）、コーン（缶）、セロリ		
	秋のスパゲティ	大豆、豚挽き肉、ビザ用チーズ	スパゲティ、油	にんにく、生姜、セロリ、玉葱、人参、トマト（缶）、しめじ、エリンギ	772 kcal 28.3 g 2.8 g	行事食を知ろう～ハロウィン～
1月	マセドンサラダ		じやがいも、油	にんじん、きゅうり、コーン（缶）		
	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		

*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。