





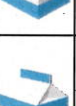





10月分献立表

令和4年9月29日
 杉並区立松溪中学校
 校長 辻 成一郎
 栄養士 深津 恵子

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	1杯 -	
						たんぱく質	脂質
						食塩相当量	
3 (月)	オムライス		とり肉,たまご	米,麦,バター,油,砂糖	人参, マッシュルーム,玉ねぎ,さやいんげん	808 kcal	
	大豆とじゃこの甘辛揚げ		大豆,かえり煮干し	でんぷん,油,砂糖,ごま		35.6 g	
	コーンシチュー		豚肉,牛乳,スキムミルク,とり骨	油,じゃがいも,小麦粉	人参,玉ねぎ,ホールコーン,セロリー,小松菜	28.1 g	
						2.7 g	
4 (火)	深川めし		油揚げ,あさり,もみのり	米,麦,油,砂糖	ごぼう,人参	763 kcal	
	カレー南蛮		さば節,出し昆布,豚肉,かまぼこ	うどん,油,でんぷん	人参,乾しいたけ,たけのこ,玉ねぎ,長ネギ,小松菜	27.8 g	
	おろし和え		ちりめんじゃこ,かつお節		大根,小松菜,白菜,人参	17.6 g	
	乳ない豆腐		寒天,牛乳	砂糖	みかん	2.7 g	
5 (水)	麦ごはん			米,麦		748 kcal	
	ししゃものてりやき		ししゃも	砂糖,ごま		31.7 g	
	生揚げとひじきの煮物		ひじき,ちくわ,とり肉,生揚げ	油,砂糖	人参,さやいんげん	22.7 g	
	つみれ汁		いわしすり身,みそ,たまご,さば節	でんぷん	生姜,長ネギ,小松菜,ごぼう,白菜,大根,人参	2.5 g	
	フルーツゼリー		アガー	砂糖	レモン,パイン缶,みかん缶		
6 (木)	パワーアップごはん			胚芽米,麦		769 kcal	
	SDGsふりかけ		さば節,出し昆布	ごま,砂糖		27.1 g	
	コーンコロッケ		豚肉,たまご	バター,じゃがいも,マッシュポテト,小麦粉,パン粉,油,砂糖	人参,玉ねぎ,ホールコーン	24.0 g	
	もやしと小松菜の辛子醤油				小松菜,もやし,大豆もやし	2.3 g	
	ニラたまスープ		とり肉,さば節,出し昆布,豆腐,たまご	でんぷん	人参,玉ねぎ,長ネギ,ニラ		
7 (金)	照り焼きバーガー		とり肉	胚芽パソ,砂糖,でんぷん	キャベツ	751 kcal	
	じゃが芋とパコソのスープ		ベーコン,豚骨	油,じゃがいも	人参,玉ねぎ,セロリー,小松菜	33.5 g	
	月見団子 		豆腐,きな粉	白玉粉,上新粉,砂糖	かぼちゃ	25.3 g	
						2.6 g	
11 (火)	パワーアップごはん			胚芽米,麦		781 kcal	
	SDGsふりかけ		さば節	ごま,砂糖		32.7 g	
	魚のカレー焼き		さごし		玉ねぎ	26.6 g	
	ひじきと小松菜の中華和え		ひじき	油,砂糖,ごま	キャベツ,小松菜,ホールコーン	2.8 g	
	吉野汁		さば節,出し昆布,油揚げ,かまぼこ,とり肉	こんにゃく,でんぷん,うどん,玉ふ	人参,長ネギ		
	白ごまプリン		アガー,牛乳,生クリーム	砂糖,白練りごま,黒砂糖			
12 (水)	かつ丼		豚肉,たまご	米,麦,小麦粉,パン粉,油,砂糖,でんぷん	玉ねぎ,切干大根	836 kcal	
	五色煮		ちくわ	油,こんにゃく,砂糖	ごぼう,たけのこ,人参,乾しいたけ,さやいんげん	33.6 g	
	大根のゆかりづけ				大根,ゆかり	27.0 g	
						2.8 g	
14 (金)	きのこのさっぱりスパゲティ		ベーコン,のり	スパゲティ,オリーブ油	にんにく,セロリー,玉ねぎ,木茸,エリンギ,しめじ,油,えのきたけ,マッシュルーム,大根	748 kcal	
	フレンチトースト		たまご,牛乳	食パン,バター,砂糖		31.1 g	
	パイン入キャベツフレンチ			油	キャベツ,人参,パイン缶	27.6 g	
	ポークビーンズ		白いんげん豆,豚肉,生クリーム,豚骨	油,じゃがいも,バター	セロリー,人参,玉ねぎ	3.0 g	
17 (月)	高野豆腐のそぼろごはん		とり肉,高野豆腐	米,麦,油,砂糖	人参,乾しいたけ,長ネギ	897 kcal	
	豆あじの南蛮漬け		豆あじ	でんぷん,小麦粉,油,砂糖	長ネギ	38.5 g	
	だご汁		煮干し,みそ	小麦粉,じゃがいも	かぼちゃ,大根,玉ねぎ,ごぼう,まいたけ,長ネギ,人参	22.4 g	
	りんごコンポート			砂糖	りんご,レモン	2.9 g	

18 (火)	中華丼		豚肉,いか,かまぼこ,さば節,うずら卵	米,麦,油,でんぷん,ごま油	たけのこ,長ネギ,人参,白菜,乾しいたけ,チンゲンサイ	767 kcal
	キャベツと人参のピリ辛漬け			ごま油	キャベツ,人参	31.3 g
	すいとん		とり肉,油揚げ,さば節	白玉粉,小麦粉,油	ごぼう,人参,大根,小松菜,かぼちゃ,えのき,長ネギ	21.0 g
						3.0 g
19 (水)	ひじきチャーハン醤油		たまご,ちりめんじゃこ,ひじき,豚肉	米,麦,油,砂糖	乾しいたけ,人参,大根の葉	778 kcal
	もやし中華酢あえ			ごま油,砂糖	もやし,大豆もやし,人参	31.8 g
	わかめスープ		さば節,わかめ,豆腐	はるさめ,でんぷん	人参,玉ねぎ,小松菜,生姜	24.4 g
	ブルーベリーのヨーグルトケーキ		プレーンヨーグルト,たまご	無塩バター,砂糖,小麦粉	ブルーベリー	2.5 g
20 (木)	パワーアップごはん			胚芽米,麦		762 kcal
	SDGsふりかけ		さば節	ごま,砂糖		32.1 g
	さばの照焼		さば	でんぷん		23.7 g
	白菜のごま和え			砂糖,ごま	白菜,もやし,小松菜,人参	2.6 g
	のっぺい汁		さば節,油揚げ,豆腐	こんにゃく,里芋,でんぷん	人参,大根,長ネギ,小松菜	
	牛乳かんももソースかけ		アガー,牛乳	砂糖	もも缶	
21 (金)	鯛のかばやき丼		いわし	米,麦,小麦粉,でんぷん,油,砂糖		755 kcal
	ごまじたてのみそ汁		豚肉,さば節,味噌	油,じゃがいも,こんにゃく,ごま	大根,人参	34.9 g
	大豆の磯煮		大豆,ひじき,とり肉,かつお節	つきこんにゃく,サラダ油,砂糖	人参,さやいんげん	24.6 g
	大根のゆかりあえ				大根,白菜,ゆかり	2.7 g
24 (月)	ピビンバ		豚肉,たまご,味噌	胚芽米,麦,油,砂糖,ごま油,ごま	生姜,にんにく,長ネギ,切干大根,もやし,大豆もやし,小松菜	751 kcal
	わんたんスープ		豚肉,とり骨	油,わんたんの皮,ごま油	人参,たけのこ,乾しいたけ,もやし,小松菜,長ネギ,生姜	31.5 g
	オレンジゼリー		アガー	砂糖	オレンジジュース,みかん缶	24.7 g
					2.4 g	
25 (火)	カレーピラフ		えび,ハム	米,麦,バター,油	人参,玉ねぎ,マッシュルーム,ホールコーン	784 kcal
	じゃこサラダ		ちりめんじゃこ	ごま,砂糖,ごま油	人参,小松菜,キャベツ,きゅうり	31.1 g
	トマトシチュー		豚肉,とり骨	油,じゃがいも,バター,小麦粉	にんにく,生姜,人参,玉ねぎ,セロリ,小松菜	23.7 g
	かぼちゃプリン		牛乳,たまご	砂糖	かぼちゃ	3.6 g
26 (水)	パワーアップごはん			胚芽米,麦		753 kcal
	鮭のみそマヨネーズ焼き		鮭,牛乳,味噌,粉チーズ	マヨネーズ,パン粉	玉ねぎ,マッシュルーム	32.7 g
	じゃが芋のピリ辛煮		豚肉	じゃがいも,油,ごま油,砂糖	にんにく,生姜,長ネギ,人参	24.6 g
	野菜のみそ汁		煮干し,豆腐,味噌		もやし,玉ねぎ,えのき,小松菜,人参,かぶ	3.0 g
27 (木)	みそラーメン		豚肉,味噌,とり骨,豚骨	中華めん,油,ごま油,ごま	にんにく,生姜,もやし,大豆もやし,木茸,長ネギ,小松菜,かぶの葉	761 kcal
	かみかみサラダ		するめ,ちりめんじゃこ	ごま,砂糖,油,ごま油	大根,人参,ごぼう,きゅうり	36.7 g
	手作り肉まん		牛乳,豚肉	小麦粉,砂糖,ラード,油	人参,玉ねぎ	24.6 g
	かぶのピクルス			砂糖	かぶ,人参	4.3 g
28 (金)	さんまご飯		さんま	米,麦,でんぷん,油,砂糖	生姜	755 kcal
	野菜のじゃこあえ		ちりめんじゃこ,かつお節	砂糖	もやし,白菜,人参	30.4 g
	野菜のみそ汁		とり肉,みそ,煮干し	油,じゃがいも	ごぼう,人参,玉ねぎ,しめじ,小松菜	26.5 g
	さわやかデザート		プレーンヨーグルト		みかん缶,もも缶	2.6 g
31 (月)	麦ごはん			米,麦		769 kcal
	かき揚げ		いか,えび,焼ちくわ,たまご,さば節	さつまいも,小麦粉,油,砂糖,でんぷん	人参,玉ねぎ	28.8 g
	野菜のごま醤油			ごま	もやし,大豆もやし,ほうれん草,人参,大根	22.6 g
	大根と小松菜の味噌汁		さば節,油揚げ,わかめ,豆腐,味噌	ごま油	人参,小松菜,大根の葉	3.0 g