



10月献立表



江東区立有明中学校

日	主食	牛乳	おかず	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 体を整える	材料 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1木	枝豆ご飯	○ 月見汁	いかのたつた揚げ	牛乳(飲用)、炊き込みわかめ、いか、削り節、鶏肉、油揚げ	米、麦、強化米、油、でん粉、砂糖、白玉、ごま油	枝豆、しょうが、にんじん、ごぼう、だいこん、しめじ、ねぎ	785 kcal 32.5 g 20.4 g 2.9 g
2金	ご飯	○ わかめ入りゆで野菜	魚と野菜の五色あえ	牛乳(飲用)、白身魚、大豆、わかめ	米、麦、強化米、油、でん粉、さつまいも、砂糖、サラダ油	しょうが、にんじん、ピーマン、キャベツ、きゅうり、もやし	782 kcal 30.1 g 18.6 g 2.9 g
5月	中華丼	○ めかたま汁		牛乳(飲用)、むきえび、かまぼこ(白)、なると、うずら卵、削り節、めかぶわかめ、豚肉、豆腐(木綿)、鶏卵	米、麦、強化米、ごま油、でん粉	にんじん、たけのこ、たまねぎ、はくさい、もやし、ねぎ、干しいたけ、チンゲンツアイ、えのきたけ、万能ねぎ	770 kcal 32.6 g 21.7 g 3.6 g
6火	担々麺	○ じゃが芋の中華風サラダ		牛乳(飲用)、鶏ひき肉、大豆、豆腐、ロースハム	むし中華めん、ごま油、油、練りごま、しじやがいも、砂糖、三温糖、サラダ油、白ごま	にんにく、しょうが、たけのこ、たまねぎ、チンゲンツアイ、にんじん、きゅうり	812 kcal 33.0 g 29.6 g 4.3 g
7水	じゃこ菜めし	○ 肉じゃが		牛乳(飲用)、削り節、油揚げ、ちりめんじゃこ、豚肉	米、麦、強化米、油、じゃがいも、つきこんにやく、砂糖	にんじん、ごまつな、たまねぎ、干しいたけ	762 kcal 27.7 g 18.0 g 2.8 g
8木	炒飯	○ カルピスゼリー		牛乳(飲用)、鶏卵、鶏肉、削り節、豆腐(木綿)、粉寒天、豚ゼラチン(粉)、カルピス	米、麦、強化米、サラダ油、油、ごま油、砂糖	しょうが、ねぎ、万能ねぎ、にんじん、たけのこ、干しいたけ、はくさい、チンゲンツアイ、みかん(缶)	764 kcal 26.9 g 25.9 g 2.6 g
9金	ジャムサンド	○ ひよこ豆入りゆで野菜		牛乳(飲用)、鶏肉、牛乳、むきえび、生クリーム、鶏卵、粉チーズ、ひよこまめ(乾)	食パン、バター、油、小麦粉、マカロニ(乾)、乾燥パン粉、サラダ油、ごま油、砂糖	いちごジャム、たまねぎ、エリンギ、ほうれんそう、キャベツ、きゅうり、にんじん	768 kcal 31.1 g 31.5 g 3.2 g
12月	豚丼	○ みかん		牛乳(飲用)、豚肩ロース、削り節、豆腐(木綿)、油揚げ	米、麦、強化米、油、砂糖	しょうが、たまねぎ、にら、はくさい、ねぎ、ごまつな、みかん	819 kcal 30.8 g 28.4 g 2.6 g
13火	ご飯	○ カツオフライごま味噌和え		牛乳(飲用)、かつお、削り節、鶏肉、豆腐(木綿)	米、麦、強化米、油、でん粉、白ごま、三温糖、板こんにやく、さといも、ごま油	しょうが、にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ	766 kcal 33.9 g 19.8 g 2.6 g
14水	ゼノワーズパン	○ ポトフ		牛乳(飲用)、鶏卵、ベーコン、豚モモ、ウィンナー、うずら卵	丸パン、バター、三温糖、アーモンド(乾)、小麦粉、油、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、キャベツ	803 kcal 32.1 g 33.3 g 4.1 g
15木	麻婆丼	○ もやしとわかめのごま醤油		牛乳(飲用)、豚ひき肉、削り節、豆腐(木綿)、生わかめ	米、麦、強化米、油、砂糖、でん粉、ごま油、白ごま	にんにく、しょうが、ねぎ、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、たけのこ、にら、もやし、ごまつな	767 kcal 31.5 g 24.1 g 3.2 g
16金	さつま芋ご飯	○ 具だくさんみそ汁		牛乳(飲用)、さば、削り節、豆腐(木綿)	米、強化米、もち米、さつまいも、白ごま、油	しょうが、ねぎ、にんじん、はくさい、しめじ、ごまつな	787 kcal 31.6 g 22.5 g 4.5 g
17土	チキンハヤシライス	○ ひじきのサラダ		牛乳(飲用)、鶏肉、生クリーム、干ひじき、ツナ缶(水煮)	米、強化米、油、じゃがいも、バター、小麦粉、砂糖、サラダ油	にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマト缶詰、きゅうり、キャベツ	817 kcal 25.6 g 27.0 g 2.9 g
19月	秋野菜のカレーライス	○ 海藻入りゆで野菜		牛乳(飲用)、豚、八丁みそ、くきわかめ	米、麦、強化米、油、さつまいも、バター、小麦粉、サラダ油、ごま油、砂糖	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、エリンギ、しめじ、パパイアとレーズンのチャツネ、キャベツ、きゅうり	817 kcal 22.2 g 24.2 g 3.0 g
20火	きつねうどん	○ 大学いも		牛乳(飲用)、鶏肉、油揚げ、削り節、ちりめんじゃこ、くきわかめ	油、砂糖(冷)うどん、ごま油、さつまいも、水あめ、黒ごま	にんじん、干しいたけ、ねぎ、ごまつな、切干しいたけ、キャベツ、きゅうり	798 kcal 30.1 g 30.0 g 4.7 g
21水	チリビーンズドック	○ 豆乳クリームシチュー		牛乳(飲用)、豚ひき肉、大豆、鶏むね肉、牛乳、豆乳	コッペパン、油、小麦粉、じゃがいも、バター	にんにく、セロリー、たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト缶詰、エリンギ、コーン缶、かぶ根、かぶ(葉)	805 kcal 37.0 g 31.0 g 3.5 g
22木	さんまのひつまぶしご飯	○ 豆腐と海老の旨煮		牛乳(飲用)、さんま、豚肉、むきえび、豆腐	米、麦、強化米、でん粉、三温糖、サラダ油、ごま油	しょうが、万能ねぎ、干しいたけ、にんじん、たまねぎ、たけのこ、チンゲンツアイ	867 kcal 33.9 g 25.7 g 2.7 g
23金	ご飯	○ いかとじゃがいものチリソース		牛乳(飲用)、いか(短冊)、干ひじき	米、麦、強化米、油、でん粉、じゃがいも、ごま油、砂糖、白ごま	にんにく、しょうが、ねぎ、もやし、ごまつな、にんじん、みかん	769 kcal 27.4 g 20.9 g 2.2 g
26月	秋の香りご飯	○ ごまみそ汁		牛乳(飲用)、鶏むね肉、油揚げ、ししゃも、削り節、豆腐(木綿)	米、強化米、油、砂糖、むき栗、小麦粉、白ごま	にんじん、干しいたけ、しめじ、はくさい、えのきたけ、ねぎ、ごまつな	794 kcal 32.1 g 26.0 g 4.0 g
27火	ピピンバ炒飯	○ はるさめスープ		牛乳(飲用)、豚ばら、鶏卵、鮭、プロセスチーズ、削り節、鶏むね肉、豆腐(木綿)	米、麦、強化米、油、ごま油、白ごま、はるまきの皮、小麦粉、緑豆はるさめ	しょうが、にんにく、にんじん、ねぎ、はくさいキムチ漬、ごまつな、もやし、しそ葉、干しいたけ、はくさい	830 kcal 31.0 g 29.7 g 3.8 g
28水	パゲッティきのこ入りミートソース	○ ゆで野菜サラダ(じゃがいも)		牛乳(飲用)、豚モモひき肉、粉チーズ	スパゲッティ(乾)、サラダ油、油、小麦粉、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、にんじん、セロリー、トマト缶詰、しめじ、生しいたけ、まいたけ、キャベツ、きゅうり、コーン缶ホール	762 kcal 29.4 g 24.6 g 2.3 g
29木	ご飯	○ さわらの照り焼き		牛乳(飲用)、さわら、豚肉、削り節	米、麦、強化米、砂糖、でん粉、油、つきこんにやく、じゃがいも、白ごま	しょうが、にんじん、ごぼう、はくさい、もやし、ごまつな	810 kcal 33.4 g 22.6 g 2.5 g
30金	ご飯	○ かぼちゃのコロッケ		牛乳(飲用)、豚ひき肉、鶏肉	米、麦、強化米、油、小麦粉、生パン粉	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、キャベツ、チンゲンツアイ	780 kcal 23.8 g 21.8 g 2.9 g

