令和5年度 10月予定献立表

10月

墨田区立桜堤中学校

※献立は学校行事や材料等の都合で変更する場合があります

日	予定献立表 ランチルーム予定			主な使用食材 体の組織を作る	体の熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
2 月	ごはん		鯖のごまみそだれ くーぶいりちー けんちん汁	牛乳飲用, さば, 赤みそ, 豚肉, 切り昆布, 鶏肉, 木綿豆腐	米, 上白糖, でんぷん, 白ごま, 油, つきこんにゃく, こんにゃく, じゃがいも, ごま油	しょうが汁, にんじん, 洗いごぼう, 干しいたけ, だいこん, ねぎ	754 33.0
3 火	世界の料理「タイ」 ガパオライス		えび入りサラダ 菊花みかん	鶏卵, 鶏ひき肉, 大豆, 牛乳飲用, 生わかめ, むきえび	米, 押麦, 油, 上白糖, でんぷん, サラダ油	たかのつめ, にんにく, たまねぎ, たけのこ, 赤ピーマン, ピーマン, キャベツ, きゅうり, にんじん, みかん	724 29.4
4 水	ココアパン		ポテタラグラタン 海藻サラダ	牛乳飲用, ベーコン, おから, 豆乳, 脱脂粉乳, 牛乳調理用, たら, 粉チーズ, ピザチーズ, 海藻ミックス	ココアパン, 油, バター, 米粉, じゃがいも, パン粉, 白ごま, 上白糖, ゴマペースト, ごま油	たまねぎ, マッシュルーム, にんじん, パセリ, キャベツ, こまつな, ホールコーン	706 34.9
5 木	カレーうどん		白菜のさっぱり和え フライドポテト	鶏肉, 牛乳飲用	油, でんぷん, 冷凍うどん, サラダ油, ごま油, 三温糖, あげ油, じゃがいも	たまねぎ, にんじん, こまつな, はくさい, しょうが	704 25.9
6 金	ごはん		鮭の二色ごま焼き 野菜のうま煮 かきたま汁	牛乳飲用, 鮭, 豚肉, 鶏卵	米, 米粒麦, 上白糖, 白ごま, 黒ごま, 油, こんにゃく, じゃがいも, でんぷん	しょうが, たまねぎ, にんじん, だいこん, 干しいたけ, さやいんげん, えのきたけ, ねぎ, こまつな	750 33.2
10 火	目の愛護デー 献立 ペスカトーレ		パンプキンサラダ ヨーグルトブルーベリーソース	ベーコン, あさり, いか, むきえび, 牛乳飲用, ヨーグルト, 脱脂粉乳	スパゲティ, サラダ油, オリーブ油, 上白糖, アーモンド, はちみつ, ブルーベリージャム	にんにく, しょうが, たかのつめ, たまねぎ, にんじん, ホールトマト, マッシュルーム, ピーマン, かぼちゃ, キャベツ, きゅうり, ブルーベリー	757 33.8
11 水	豆乳きなこトースト		ポークビーンズ マロニーあえ	きな粉, 豆乳, 脱脂粉乳, 牛乳飲用, 豚肉, 大豆	無塩食パン, 上白糖, バター, 油, じゃがいも, 小麦粉, マロニー, 白ごま, ごま油	セロリ, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, キャベツ, こまつな, もやし	708 30.7
12 木	卵とじ丼		じゃこ入りわかめサラダ りんご	鶏肉, 凍り豆腐, 鶏卵, 牛乳飲用, 生わかめ, ちりめんじゃこ	米, 米粒麦, 上白糖, サラダ油	しょうが汁, たまねぎ, 干しいたけ, こまつな, 切干だいこん, にんじん, キャベツ, りんご	759 30.9
13 金	ごはん		いなだのみそ柚庵焼き ひじきの炒め煮 吉野汁	牛乳飲用, いなだ, 白みそ, 鶏肉, 干ひじき, 油揚げ	米, 上白糖, 白ごま, 油, つきこんにゃく, さといも, くずでん粉	しょうが汁, ゆず果汁, にんじん, えだまめ, だいこん, しめじ, ねぎ, こまつな	748 32.4
16 月	えびクリームライス		みそドレッシングサラダ 豆乳ゼリーポンチ	鶏肉, 牛乳調理用, 脱脂粉乳, むきえび, 生クリーム, 粉チーズ, 牛乳飲用, 白みそ, 粉寒天, 豆乳	米, 油, 小麦粉, じゃがいも, はちみつ, サラダ油, 上白糖	にんじん, セロリ, たまねぎ, しめじ, パセリ, キャベツ, きゅうり, みかん缶, 黄桃缶, パイン缶	908 28.6
17 火	きつねうどん		かぶの三色あえ 大学芋	豚肉, 油揚げ, 牛乳飲用, 糸削り	うどん, サラダ油, 上白糖, あげ油, さつまいも, 水あめ, 黒ごま	たまねぎ, にんじん, こまつな, きゅうり, かぶ, かぶ葉, しょうが汁, レモン	793 28.5
18 水	世界の料理「スペイン」 パエリア		ソパ・デ・アホ りんごのコンポート	むきえび, いか, あさり, ツナ缶, 牛乳飲用, ベーコン, 豚肉, 鶏卵, 粉チーズ	米, 押麦, 油, 食パン, オリーブ油, 上白糖	にんにく, たまねぎ, マッシュルーム, にんじん, ピーマン, エリンギ, ホールコーン, こまつな, りんご, レモン汁	742 27.9
19 木	かつおめし		塩肉じゃが フルーツカクテル	油揚げ, かつお, 牛乳飲用, 豚中肉	米, もち米, 油, 上白糖, じゃがいも, つきこんにゃく	干しいたけ, 洗いごぼう, しょうが汁, にんじん, さやいんげん, たまねぎ, パイン缶, みかん缶, 黄桃缶	720 30.2
20 金	炒飯		サンラータン 糸寒天サラダ	豚肉, 鶏卵, 牛乳飲用, 豚肉, 木綿豆腐, 耐熱糸寒天	米, 米粒麦, 油, ごま油, でんぷん, サラダ油, 上白糖	にんにく, しょうが, にんじん, チンゲンサイ, 干しいたけ, ねぎ, こまつな, もやし, きゅうり	708 28.7
21 土	文化祭 カレーミートドッグ		じゃがいものフレンチサラダ グレープゼリー	ベーコン, 豚ひき肉, 鶏ひき肉, レンズまめ, 粉チーズ, 牛乳飲用, 粉寒天	無塩パン, 油, バター, じゃがいも, はちみつ, サラダ油, 上白糖	セロリ, にんにく, たまねぎ, にんじん, ホールトマト, キャベツ, きゅうり, ぶどうジュース	709 27.8
24 火	大山おこわ	3A	もやしのごまじょうゆかけ 石狩汁	鶏肉, 牛乳飲用, 鮭, 木綿豆腐, 白みそ, 赤みそ	米, 米粒麦, もち米, むきぐり, 油, 上白糖, 白ごま, サラダ油, ごま油, じゃがいも	干しいたけ, にんじん, 洗いごぼう, さやいんげん, もやし, きゅうり, しょうが汁, ねぎ, だいこん, こまつな	695 28.8
25 水	ミルクパン	3B	めだいのパン粉焼き ペンネソテー ジュリエンヌスープ	牛乳飲用, めだい, ツナ缶, ベーコン, 鶏肉	ミルクパン, パン粉, エッグケアマヨ, オリーブ油, ペンネ, 油, じゃがいも	にんにく, たまねぎ, セロリ, にんじん, こまつな	703 35.1
26 木	練りごま豆乳 担々麺	3C	じゃがバタしょうゆ 柿	豆乳, 白みそ, 赤みそ, 豚ひき肉, 大豆, 牛乳飲用	むし中華めん, ゴマペースト, ごま油, じゃがいも, バター	しょうが汁, チンゲンサイ, しょうが, にんにく, たまねぎ, たけのこ, かき	750 30.2
27 金	十三夜 献立 とうふめし	3D	小魚の甘辛揚げ 月菜汁	鶏ひき肉, 木綿豆腐, きざみのり, 牛乳飲用, きびなご, 鶏肉, 油揚げ	米, もち米, 上白糖, 白ごま, あげ油, でんぷん, 米粉, さといも, 冷凍白玉	切干だいこん, 洗いごぼう, えのきたけ, にんじん, さやいんげん, しょうが汁, だいこん, こまつな	705 27.9
30 月	ごはん 海苔ひじき	1A	豆腐入り卵焼き ごま酢あえ 豚汁	もみのり, 芽ひじき, 牛乳飲用, 鶏ひき肉, 木綿豆腐, 鶏卵, 生わかめ, 豚肉, 白みそ, 赤みそ	米, 米粒麦, 上白糖, 油, 白ごま, サラダ油, こんにゃく, じゃがいも	しょうが, たまねぎ, にんじん, 干しいたけ, ほうれんそう, もやし, きゅうり, 洗いごぼう, だいこん, ねぎ	761 33.7
31 火	パスタ入り ピラウ	1B	トルコスープ パンプキンマフィン	鶏肉, ベーコン, 牛乳飲用, 鶏肉, レンズまめ, ひよこ豆, 鶏卵, 牛乳調理用, 脱脂粉乳	米, 押麦, 油, オリーブ油, 米状パスタ, 上白糖, はちみつ, 小麦粉, アーモンド, バター	たまねぎ, にんじん, ピーマン, にんにく, セロリ, トマト, ホールトマト, こまつな, かぼちゃ	818 27.9