

10月給食予定献立表

令和5年度

墨田区立本所中学校

日	曜日	献立名		主な使用食材			栄養価		
		牛乳	主食	副食	赤の食品 血や肉や骨になる	黄の仲間 熱や力になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
2	月	○	10月2日は【豆腐の日】・季節の果物【ぶどう】		★牛乳 豚肉 高野豆腐 ★きびなご 青のり	米 米粒麦 砂糖 油 でんぷん 米粉 ★白ごま	生姜 人参 干しいたけ さやいんげん もやし キャベツ 小松菜 ぶどう (巨峰・シャインマスカット)	790	34.7
3	火	○	高野豆腐のそぼろ丼	きびなごのから揚げ 野菜の甘酢がけ ぶどう食べ比べ	★牛乳 豚肉 豚レバーチップ ひよこ豆 ★粉チーズ 豆腐 ★たまご もずく	米 米粒麦 油 ワンタンの皮 でんぷん	にんにく セロリ 玉葱 ホールのトマト キャベツ 人参 葱 小松菜 パインアップル	797	30.7
4	水	○	郷土料理【沖縄県】		★牛乳 豚肉 ★たまご 豆腐 大豆 青のり	米 米粒麦 油 砂糖 でんぷん	にんにく 生姜 人参 チンゲン菜 干しいたけ 葱 たけのこ缶 小松菜 オレンジ	777	35.3
5	木	○	タコライス	もずく汁 パインアップル	★牛乳 ★鮭 豚肉	米 米粒麦 米粉 油 ★白ごま 砂糖 じゃがいも (こんにゃく)	にんにく 生姜 キャベツ もやし ほうれん草 人参 玉葱 干しいたけ たけのこ缶 さやいんげん	817	35.2
6	金	○	ラグビーワールドカップW杯応援④【アルゼンチン】		★牛乳 豚肉 ★粉チーズ ベーコン	★パンパン オリーブ油 パン粉 じゃがいも 砂糖 米 ★バター さつまいも	にんにく パセリ セロリ 玉葱 人参 ホールのトマト かぼちゃ 小松菜	732	32.4
10	火	○	目に良い栄養①【ブルーベリー(東京都八王子産)】		★牛乳 ベーコン あさり ★いか ★むきえび 糸寒天 生わかめ ★脱脂粉乳 ★生クリーム	スパゲッティ オリーブ油 油 砂糖 三温糖 ★白ごま ブルーベリージャム	にんにく 生姜 玉葱 ホールのトマト エリンギ ピーマン パセリ キャベツ 人参 きゅうり ブルーベリー	810	36.8
11	水	○	パスカトーレ	ガーリックドレッシングサラダ ミルクゼリーブルーベリーソース	★牛乳 豚肉	米 米粒麦 油 でんぷん 砂糖 春雨 ★白ごま ★ごま油	にんにく 生姜 玉葱 人参 もやし にら きゅうり 切り干し大根 ★りんご	801	26.7
12	木	○	和の食材【まごわやさしい】		★牛乳 油揚げ ★かつお 豚肉 芽ひじき	米 米粒麦 もち米 油 砂糖 里芋 ★白ごま (こんにゃく)	干しいたけ たけのこ缶 生姜 人参 さやいんげん にんにく 大根 もやし 小松菜 みかん	734	32.7
13	金	○	【国産米粉のパン】・鉄分強化・目に良い栄養②【レバー】		★牛乳 豚レバー 豆乳 豚肉 豆腐 ★たまご	★米粉パン 油 じゃがいも 米粉 でんぷん 砂糖 ★白ごま	生姜 玉葱 人参 えのきだけ ほうれん草 オレンジ	718	41.2
16	月	○	プルコギ丼	切り干し大根サラダ りんご食べ比べ (シナノスイート・トキ)	★牛乳 ★さば 豚肉 生切り昆布 ★たまご	米 米粒麦 液体塩こうじ 油 砂糖 でんぷん (糸こんにゃく)	人参 えのきだけ 葱 小松菜	756	34.0
17	火	○	世界の料理【タイ】		★牛乳 ★たまご 鶏肉 大豆 生わかめ ★むきえび	米 米粒麦 油 砂糖 でんぷん	にんにく 玉葱 たけのこ缶 赤ピーマン ピーマン バジル キャベツ 人参 きゅうり ★バナナ	760	34.0
18	水	○	かつおめし	大根と里芋の煮物 ひじきと小松菜の和え物 みかん	★牛乳 きな粉 ベーコン 豚肉	★ミルクパン 油 砂糖 じゃがいも アーモンド はちみつ	玉葱 人参 白菜 ほうれん草 かぼちゃ キャベツ きゅうり	805	27.7
19	木	○	米粉パン	レバーポテト 青菜と豆腐のスープ オレンジ	★牛乳 豚肉 赤みそ 豆乳 ベーコン ★ピザチーズ	冷凍ラーメン(無塩) 油 ★ごま油 じゃがいも ★バター	生姜 にんにく 人参 キャベツ もやし 葱 ★ホールコーン にら パセリ ★りんご	742	32.5
20	金	○	えびクリームライス	じゃがいものホイル焼き りんご	★牛乳 鶏肉 ★脱脂粉乳 ★むきえび ★生クリーム ★粉チーズ	米 米粒麦 油 小麦粉 ★バター 砂糖 オリーブ油	人参 セロリ 玉葱 エリンギ パセリ しめじ まいたけ キャベツ 柿	805	29.0
23	月	○	もやしたっぷり 豆乳みそラーメン	きのことソーサーサラダ 柿	★牛乳 ★ボラ ベーコン ★生クリーム ★無糖練乳 ★粉チーズ 鶏肉	★黒砂糖パン 米粉 砂糖 油 じゃがいも A B Cマカロニ	にんにく 玉葱 パセリ セロリ 人参 キャベツ 小松菜 オレンジ	730	35.6
24	火	○	黒砂糖パン	魚のオニオンソースがけ カルボナーラポテト ABCスープ オレンジ	★牛乳 豚肉 ★むきえび 生わかめ	蒸し中華めん 砂糖 でんぷん 油 ★ごま油 さつまいも アーモンド ★バター 水あめ	生姜 玉葱 人参 たけのこ缶 もやし にら 小松菜 キャベツ きゅうり	849	31.4
25	水	○	四川風焼きそば	【お芋デザート】のセレクト わかめサラダ A:キャラメルポテト B:大学いも	★牛乳 ★ちりめんじゃこ 青のり ★削り節 鶏肉 ★たまご おから 豆腐 油揚げ 生わかめ みそ	米 米粒麦 油 ★白ごま 砂糖	生姜 たけのこ缶 人参 小松菜 きゅうり かぶ レモン汁 玉葱	756	34.8
26	木	○	揚げじゃこのふりかけ	卵の花玉子焼き かぶの三色和え みそ汁	★牛乳 鶏肉 ベーコン あさり レンズ豆 ひよこ豆 ★ソフール(ヨーグルト)	米 米粒麦 油 米状パスタ(リゾーニ) オリーブ油 でんぷん 米粉 砂糖	玉葱 人参 ピーマン キャベツ きゅうり にんにく セロリ エリンギ 小松菜 ホールのトマト	767	29.5
27	金	○	郷土料理【愛媛県】・【秋のお月見 十三夜】		★牛乳 鶏肉 油揚げ 高野豆腐 きざみり	米 もち米 蒸し栗 油 里芋 ★ごま油 冷凍白玉 ★白ごま 春雨 (こんにゃく)	生姜 たけのこ缶 人参 干しいたけ 小松菜 大根 ごぼう もやし きゅうり きくらげ みかん	807	27.5
30	月	○	しょうゆめし	いも炊き 春雨和え みかん	★牛乳 ★さんま ★削り節 豆腐 みそ	米 米粒麦 油 でんぷん 米粉 砂糖 じゃがいも	生姜 キャベツ 小松菜 人参 練り梅 玉葱 大根 葱	862	30.5
31	火	○	さんまのかば焼き丼	野菜の梅おかか和え 田舎汁	★牛乳 鶏肉 ★たまご きざみり ★脱脂粉乳	冷凍うどん(無塩) 油 砂糖 はちみつ 小麦粉 アーモンド ★バター	生姜 干しいたけ 人参 葱 小松菜 キャベツ きゅうり かぼちゃ レーズン	829	32.8

※ 献立は、感染症の発生状況、学校行事、食材の都合等で変更する場合があります。ご了承ください。