

# 10月予定献立表

渋谷区立代々木中学校

日	曜日	牛乳	料理名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー たんぱく質 脂質			
2	木	○	回鍋肉丼 カリカリワントンサラダ ぶどう	豚肉,赤みそ	牛乳	にんにく,しょうが,キャベツ,長ねぎ,だけのこと(水煮),きゅうり,ぶどう	米,片栗粉,三温糖,わんたん皮	油,ごま油,揚げ油	755 kcal 24.8 g 20.8 g	
3	金	○	ミートチーズドッグ ポトフ フルーツヨーグルト	豚ひき肉,大豆,豚肉,ベーコン,ウィンナー(無添加)	ピザチーズ,ヨーグルト,ギリシャヨーグルト,牛乳	ホールトマト(缶),にんじん	セロリ,にんにく,玉葱,キャベツ,しょうが,みかん缶,パインアップル(缶詰),	ミルクパン,パン粉,じゃがいも	油	772 kcal 33.7 g 32.5 g
6	月	○	さつまいもおこわ さばのみそ煮 キャベツのおかか和え お月見汁	さば切身,みそ,八丁みそ,かつお節	角切りこんぶ(乾),こんぶ,牛乳	小松菜,にんじん	しょうが,ねぎ,キャベツ,もやし,ごぼう,だいこん	米,もち米,塩こうじ,さつまいも,三温糖,冷凍白玉	油	757 kcal 31.2 g 19.9 g
7	火	○	ご飯 手作りのなめたけ じゃがいものそぼろ煮 わかめのボン酢和え	鶏ひき肉	わかめ,牛乳	にんじん,さやいんげん	えのきたけ,しょうが,玉葱,キャベツ,もやし,レモン(果汁,生)	米,じゃがいも,しらたき,三温糖,片栗粉	油	723 kcal 23.6 g 14.0 g
8	水	○	ツナと大根おろしの和風スパゲッティ ポテト入りフレンチサラダ 栗と紅茶のケーキ	ツナ缶,たまご	刻みのり,スキムミルク,牛乳	だいこん葉,にんじん	玉葱,だいこん,キャベツ,きゅうり	スパゲッティ,三温糖,じゃがいも,薄力粉	油,オリーブ油,バター,日本ぐり(甘露煮)	848 kcal 30.7 g 27.8 g
9	木		秋季休業日							
10	金									
13	月		スポーツの日							
14	火	○	中華丼 わかめスープ 梨	豚肉,むきえび,いか,うずら卵,鶏若鶏肉もも(皮なし),木綿豆腐	わかめ,牛乳	にんじん,チンゲンツァイ,小松菜	しょうが,キャベツ,玉葱,だけのこと(水煮),乾しいたけ,長ねぎ,なし	米,片栗粉	油,ごま油	742 kcal 31.6 g 19.7 g
15	水	○	ご飯 さわらのバター醤油焼き 揚げじゃがりかきんぴら 生揚げのみそ汁	さわら 70g,生揚げ,白みそ,みそ	こんぶ,わかめ,牛乳	にんじん,小松菜	ごぼう,玉葱	米,じゃがいも	バター,油,ごま	753 kcal 34.1 g 25.8 g
16	木	○	ココアパン イタリアンオムレツ ジャーマンポテト きのこスープ	たまご,ベーコン,鶏肉	ピザチーズ,牛乳	にんじん,ピーマン,小松菜	ホールコーン,玉葱,乾しいたけ,えのきたけ,ぶなしめじ,長ねぎ,しょうが	ココアパン(給食会),じゃがいも,片栗粉	油,無塩バター	729 kcal 31.2 g 30.6 g
17	金	○	ぎつねうどん 竹輪とかぼちゃの天ぷら 柿	鶏肉,油揚げ(枚),焼き竹輪	こんぶ,あおのり,牛乳	にんじん,小松菜,かぼちゃ	しょうが,玉葱,ねぎ,柿	冷凍うどん,米粉,片栗粉	卵不使用マヨネーズ,揚げ油	824 kcal 27.9 g 32.0 g
20	月		振替休日							
21	火	○	チリビーンズライス ポテトのゴママヨサラダ りんご	豚ひき肉,大豆水煮	牛乳	にんじん,トマトジュース,小松菜	にんにく,しょうが,セロリ,玉葱,マッシュルーム水煮,ホールコーン,りんご	米,じゃがいも	油,ごま白練りごま,卵不使用マヨネーズ	767 kcal 27.1 g 25.1 g
22	水	○	ご飯 白身魚の甘酢ソースかけ 磯香あえ めかぶのかきたま汁	メルルーサ 70g,絹ごし豆腐,たまご	刻みのり,こんぶ,めかぶ,わかめ,牛乳	にんじん,小松菜	しょうが,玉葱,長ねぎ,もやし,きくらげ(乾),ねぎ	米,小麦粉,片栗粉		731 kcal 31.8 g 15.9 g
23	木	○	米粉パン チーズパン ポークビーンズ ブロッコリーのクリームサラダ	ベーコン,豚もも,大豆	生クリーム,牛乳	にんじん,ドライパセリ,ブロッコリー	セロリ,玉葱,ホールコーン,キャベツ	米粉パン,ダイスチーズパン,じゃがいも,グラニュー糖,小麦粉	油,バター,卵不使用マヨネーズ	755 kcal 32.0 g 35.8 g
24	金	○	麦ご飯 中華春巻き 寒天入りナムル 卵スープ	鶏ひき肉,絹ごし豆腐,たまご	寒天,牛乳	にんじん,にら,小松菜	だけのこと(水煮),乾しいたけ,きくらげ(乾),もやし,ねぎ	米,押麦,緑豆はるさめ,春巻きの皮,小麦粉,片栗粉	油,ごま油,揚げ油,ごま	722 kcal 23.6 g 26.7 g
27	月	○	ご飯 さけの塩こうじ焼き ひじきと大豆の炒め煮 豆腐とえのきのみそ汁	さけ 70g,焼き竹輪,大豆,油揚げ,木綿豆腐,みそ,白みそ	牛乳,ひじき,こんぶ,わかめ,牛乳	にんじん	きくらげ(乾),枝豆,だいこん,えのきたけ,長ねぎ	米,塩こうじ,こんにゃく,三温糖	油	715 kcal 36.2 g 17.5 g
28	火	○	ご飯 鶏のから揚げ レモン醤油和え お麩のすまし汁	鶏肉,鶏肉,木綿豆腐	こんぶ,牛乳	小松菜,にんじん,みずな	しょうが,にんにく,キャベツ,もやし,レモン(果汁,生),ねぎ	米,片栗粉,小麦粉,焼きふ	揚げ油	760 kcal 33.7 g 27.5 g
29	水		区陸上競技大会(給食なし)							
30	木	○	ご飯 のりの佃煮 ししゃものフライ 昆布入りおひたし 呉汁	大豆,生揚げ,みそ,白みそ	ほしのり,ししゃも,昆布,こんぶ,牛乳	小松菜,にんじん	キャベツ,だいこん,ねぎ	米,三温糖,小麦粉,パン粉,板こんにゃく	油,ごま油	739 kcal 28.8 g 26.4 g
31	金	○	パインパン かぼちゃのグラタン 野菜スープ 早生みかん	ベーコン,鶏肉	牛乳,生クリーム,ピザチーズ,牛乳	かぼちゃ,ほうれんそう,にんじん	玉葱,キャベツ,みかん	パインパン(給食会),米粉,じゃがいも	油	741 kcal 29.1 g 31.2 g

※都合により、献立が変更になる場合があります。