

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 糖質	
2	木	○	回鍋肉丼 カリカリワンタンサラダ ぶどう	豚肉,赤みそ 	牛乳	にんじん,ビーマン にんにく,しょうが,キャベツ,長ねぎ,たけのこ(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 さばのみぞ煮 キャベツのおかか和え お月見汁	さば切身,みそ, ハ丁みそ,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,塩こじら,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 手作りなめだけ じゃがいものそぼろ煮 わかめのポン酢和え	鶏ひき肉	わかめ,牛乳	にんじん,さやいんげん えのきだけ,しょうが,玉葱,キャベツ,もやし,しモソ(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	たいこん葉,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,ハター,日本ぐり(甘露煮)	848 kcal 30.7 g 27.8 g
9	木		秋季休業日					
10	金		秋季休業日					
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, 鶏若鶏肉モモ (皮なし),木綿豆腐	わかめ,牛乳	にんじん,チンゲンツアイ,小松菜 しょうが,キャベツ,玉葱,たけのこ(水煮),乾ししいたけ,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 揚げじゃが入りきんぴら 生揚げのみぞ汁	さわら 70g,牛乳 生揚げ,白みそ, みそ	こんぶ,わかめ, 牛乳	にんじん,小松菜 こぼう,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,ビーマン,小松菜	ホールコーン,玉葱,乾ししいたけ,えのきだけ,かぶなしめし,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	○	きつねうどん 竹輪とかぼちゃの天ぷら 柿	鶏肉,油揚げ(枝), 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 卵不使用マヨネース,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,卵不使用マヨネース	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 油	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,豚モモ,大豆	生クリーム,牛乳 にんじん,ドライパセリ,プロッコリー	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,卵不使用マヨネース	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	たけのこ(水煮),乾ししいたけ,きくらげ(乾),ねぎ 米,押麦,綠豆はるさめ,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 豆腐とえのきのみぞ汁	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,えのきだけ,長ねぎ 米,塩こうじ,こんにゃく,三温糖	油 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 お麸のすまし汁	鶏肉,鶏胸肉,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,しモソ(果汁,生),ねぎ 米,片栗粉,小麦粉,焼きふ	揚げ油 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 吳汁	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 油	739 kcal 28.8 g 26.4 g
31	金	○	パンパン 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 パンパン(給食会),米粉,じゃがいも	油 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。