

★☆☆☆☆ 10月 学校給食献立表 ☆☆☆☆☆

渋谷区立青山キャンパス
松濤中学校

日	曜日	主 食	牛乳	献 立 名	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす 熱や力になるもの	17歳+ kcal	たんぱく 質 g
1	木	🇯🇵 10月1日 都民の日		魚の香味焼き 小松菜のあえもの かんも汁	あさり 牛乳 さわらか かつお節 鶏肉 赤みそ 白みそ	ごぼう にんじん しょうが にんにく ねぎ こまつな もやし だいこん	米 大麦 油 砂糖 さつまいも	751	38.3
2	金	チンジャオロース丼	🍷	わかめと卵のスープ 梨	豚肉 高野豆腐 牛乳 鶏肉 絹ごし豆腐 たまご カットわかめ	にんにく しょうが 玉葱 だけのこ ビーマン 赤パプリカ きくらげ えのきだけ なし	米 大麦 油 片栗粉 砂糖	751	31.5
5	月	焼き肉チャーハン	🍷	春雨サラダ 豆腐ときくらげのスープ	豚肉 たまご 牛乳 ハム 鶏肉 絹ごし豆腐	しょうが にんにく ねぎ にんじん こまつな キャベツ もやし きゅうり きくらげ	米 大麦 油 こま油 砂糖 緑豆はるさめ 片栗粉	753	30.9
6	火	👁️ 10月10日 目の愛護デー		🍷 2色サンド	🍷 2色サンド	🍷 2色サンド	🍷 2色サンド	🍷 2色サンド	🍷 2色サンド
13	火	🌍 10月13日 世界の料理		🍷 2色サンド	🍷 2色サンド	🍷 2色サンド	🍷 2色サンド	🍷 2色サンド	🍷 2色サンド
14	水	マーボーナス丼	🍷	中華スープ みかんサイダーゼリー	豚ひき肉 赤みそ 生揚げ 牛乳 鶏肉 粉寒天	なす にんにく しょうが にんじん 干し椎茸 えのきだけ とうがん ねぎ こまつな みかん缶	米 大麦 油 砂糖 片栗粉 こま油 はるさめ サイダー	763	26.1
15	木	メキシカンライス	🍷	ポテトオムレツ ABCマカロニスープ	鶏肉 牛乳 たまご 粉チーズ パーコン 豚肉	トマトジュース 玉葱 ホールコーン マッシュルーム ビーマン トマトケチャップ にんにく しょうが にんじん キャベツ こまつな	米 大麦 オリーブ油 油 砂糖 じゃがいも マカロニ	753	31.5
16	金	🌍 10月16日 世界食料デー		🍷 2色サンド	🍷 2色サンド	🍷 2色サンド	🍷 2色サンド	🍷 2色サンド	🍷 2色サンド
19	月	🏫 10月19日 服部学園コラボ		🍷 2色サンド	🍷 2色サンド	🍷 2色サンド	🍷 2色サンド	🍷 2色サンド	🍷 2色サンド
20	火	レンズ豆入り キーマカレーライス	🍷	さつまいも入りサラダ フルーツヨーグルト	豚ひき肉 レンズまめ 牛乳 ヨーグルト(無糖)	にんにく しょうが セロリ 玉葱 にんじん トマトピューレ トマトケチャップ キャベツ きゅうり ホールコーン 黄桃缶 みかん缶 パイナップル	米 大麦 油 薄力粉 さつまいも こま油 砂糖 はちみつ	911	26.8
21	水	🏫 10月21日 服部学園コラボ		🍷 2色サンド	🍷 2色サンド	🍷 2色サンド	🍷 2色サンド	🍷 2色サンド	🍷 2色サンド
22	木	ごはん	🍷	かつおのごまがらめ 野菜の梅あえ 打ち豆汁	牛乳 かつお かつお節 油揚げ 大豆 赤みそ 白みそ	しょうが キャベツ きゅうり 梅干し だいこん にんじん ごぼう しめじ ねぎ こまつな	米 片栗粉 薄力粉 揚げ油 砂糖 白ごま じゃがいも	753	31.9
23	金	🍽️ 10月23日 行事食		🍷 2色サンド	🍷 2色サンド	🍷 2色サンド	🍷 2色サンド	🍷 2色サンド	🍷 2色サンド
26	月	🏝️ 10月26日 郷土料理		🍷 2色サンド	🍷 2色サンド	🍷 2色サンド	🍷 2色サンド	🍷 2色サンド	🍷 2色サンド
27	火	🏫 10月27日 服部学園コラボ		🍷 2色サンド	🍷 2色サンド	🍷 2色サンド	🍷 2色サンド	🍷 2色サンド	🍷 2色サンド
28	水	アップルトースト	🍷	ポークビーンズ じゃこサラダ	牛乳 いんげんまめ 大豆 パーコン 豚肉 ちりめんじゃこ	りんご 紅玉 にんにく セロリ 玉葱 にんじん トマトピューレ トマトケチャップ きゅうり もやし	食パン バター グラニュー糖 油 じゃがいも 薄力粉 こま油 砂糖	757	27.9
29	木	ごはん	🍷	さばの竜田揚げ 浅漬け 豆腐スープ	牛乳 さば 鶏肉 豆腐	しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん 玉葱 干し椎茸 だいこん はくさい ごねぎ	米 片栗粉 薄力粉 揚げ油 砂糖	754	33.9
30	金	🎃 10月31日 ハロウィン		🍷 2色サンド	🍷 2色サンド	🍷 2色サンド	🍷 2色サンド	🍷 2色サンド	🍷 2色サンド

◎食材の納入状況により、献立内容が変更となる場合がございます。あらかじめご了承ください。