



10月

献立表

令和2年9月30日
渋谷区立広尾中学校

日	曜	献立名			おもな材料						熱量 (kcal)	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		たんぱく 質 (g)
					おもに体を作る食品(赤)			おもに体の調子を整える食品(緑)		おもに熱々の元になる食品(黄)		
パン・麺・ごはん	牛乳	おかず など	たんぱく質を多く含む	カルシウムを多く含む	カロテンを多く含む	ビタミンCを多く含む	炭水化物を多く含む	脂肪を多く含む				
1	木	きつねご飯	○	野菜ののりじゃこ和え 国清汁 月見団子	鶏肉 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳のり しらす干し	人参 小松菜 さやいんげん	キャベツ もやし 生姜 大根 ごぼう 椎茸 葱	米麦こんにやく 三温糖 野白粉 上粉 片栗粉	油 ごま油	750 31.0	
2	金	麦ごはん	○	鯖の西京焼き しゃきしゃきポテト・かきたま汁	鯖 味噌 ツナ 鶏肉 豆腐 鶏卵	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	胡瓜 玉葱 葱	米麦三温糖 じゃが芋 片栗粉	油	806 38.6	
5	月	高野豆腐の そぼろ丼	○	野菜のごま醤油 かぶと油揚げの味噌汁	鶏卵 鶏肉 高野豆腐 油揚げ 味噌	牛乳	人参 小松菜 さやいんげん かぶ 葉	生姜 筍 キャベツ かぶ	米 三温糖	油 ごま	828 35.3	
6	火	ナン	○	キーマカレー・こんにやくサラダ フルーツヨーグルト和え	豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ ヨーグルト クリーム	人参 トマト(缶)	にんにく 生姜 玉葱 椎茸 もやし 胡瓜 じゃが芋 パプリカ	薄力粉 こんにやく 上白糖	油 バター	827 29.6	
7	水	ご飯	○	えび入り卵焼き ビーフン炒め・ワンタンスープ	鶏卵 ハム えび 鶏肉 豚肉	牛乳	さやいんげん 人参 小松菜 たら	筍 にんにく 生姜 玉葱 椎茸 キャベツ もやし 白菜	米三温糖 ビーフン ワカメの皮 片栗粉	油 ごま油	768 32.3	
12	月	ご飯 わかめふりかけ	○	鶏肉と厚揚げのうま煮 キャベツの味噌汁	かつお節 厚揚げ 鶏肉 豆腐 味噌	牛乳 わかめ のり	人参 小松菜 さやいんげん	玉葱 椎茸 筍 キャベツ	米三温糖 じゃが芋 片栗粉	ごま 油	869 38.3	
13	火	麻婆丼	○	春雨スープ みかんゼリー	豚肉 鶏肉 味噌 豆腐	牛乳	にら 人参 チンゲンサイ	にんにく 生姜 葱 椎茸 白菜 オレンジジュース 蜜柑缶	米三温糖 片栗粉 春雨 上白糖	油 ごま油	857 33.3	
14	水	けんちん うどん	○	いかのかりん揚げ ゆかり和え・スイートポテト	鶏肉 油揚げ いか 豆乳 鶏卵	牛乳 クリーム	人参 ゆかり	大根 ごぼう 葱 生姜 キャベツ もやし 胡瓜	うどん じゃが芋 こんにやく 片栗粉 さつまいも 上白糖	油 ごま バター	754 33.7	
15	木	麦ごはん	○	たらのカレーピカタ キャベツとさつま芋のサラダ じゃが芋のニョッキスープ	まだら 鶏卵 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 小松菜	キャベツ 玉葱 白菜 マッシュルーム	米麦 薄力粉 さつま芋 三温糖 じゃが芋	油	752 31.4	
16	金	ザーサイの チャーハン	○	揚げぎょうざ 中華コーンスープ	豚肉 鶏卵 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 ビーフン たら チンゲンサイ	生姜 玉葱 葱 にんにく 白菜 玉葱 コーン 油 じゃが芋	米三温糖 まよろしの皮 片栗粉	ごま油 油	830 29.9	
19	月	鮭ご飯	○	肉じゃが 若竹味噌汁	鮭 豚肉 味噌 豆腐	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん	玉葱 大根 筍 えのき草 葱	米麦 じゃが芋 こんにやく 三温糖	ごま 油	754 34.7	
20	火	ご飯	○	メンチカツ 野菜のピリ辛和え・澄まし汁	豚肉 鶏肉 豆腐 はんぺん	牛乳	人参 小松菜	キャベツ 玉葱 大根 生姜	米 パン粉 薄力粉 三温糖	油 ごま ごま油	878 33.9	
21	水	ピザサンド	○	バンバンジー さつま芋シチュー・果物	ベーコン 鶏肉 味噌	牛乳 チーズ クリーム	人参 ビーフン トマト缶	玉葱 マッシュルーム キャベツ 胡瓜 もやし にんにく しめじ	パン 三温糖 さつま芋 薄力粉	油 ごま バター	850 31.9	
22	木	ご飯	○	ヤンニョムチキン わかめとコーンのサラダ 豆腐のチゲ風スープ	鶏肉 豚肉 味噌 豆腐	牛乳 わかめ	人参 たら	にんにく 生姜 キャベツ 胡瓜 コーン缶 玉葱 白菜 キムチ もやし	米 片栗粉 三温糖	油 ごま油 ごま	862 33.6	
23	金	スタミナ丼	○	お浸し みぞれ汁	豚肉 かまぼこ 豆腐	牛乳	人参 小松菜 赤パプリカ	にんにく 生姜 玉葱 もやし キャベツ 黄パプリカ えのき草 大根	米麦 片栗粉 白滝 じゃが芋	油	780 34.4	
27	火	秋の香りご飯	ジュレ トースト	山吹和え 豚汁 ぐりとぐらのカステラ	鶏肉 油揚げ 鶏卵 豚肉 豆腐 味噌	わかめ	さやいんげん 人参 小松菜	オレンジジュース しめじ 椎茸 もやし 生姜 ごぼう 大根 しも汁	米 さつまいも 三温糖 こんにやく じゃが芋 薄力粉	栗油 バター	839 27.7	
28	水	焼きそば	○	もずくと豆腐のスープ フルーツ白玉	豚肉 鶏肉 豆腐 鶏卵	牛乳 もずく	人参 たら	生姜 玉葱 キャベツ バナナ パイン缶 蜜柑缶	中華麺 片栗粉 白玉 上白糖	油	762 29.4	
29	木	麦ごはん	○	いわしのかば焼き 人参のおろし和え のっぺい汁	いわし 油揚げ 豚肉 豆腐	牛乳 のり	人参 小松菜	生姜 切干し大根 かぶ 大根 ごぼう 葱	米麦 片栗粉 中粒糖 上白糖 野苺	油 ごま油	850 41.0	
30	金	鶏とごぼうの ピラフ	○	ハニーポテトサラダ パンプキンポタージュ	ハム 鶏卵 鶏肉	牛乳 クリーム	人参 かぼちゃ さやいんげん パセリ	ごぼう キャベツ 胡瓜 玉葱	米麦 じゃが芋 蜂蜜 薄力粉	バター 油	900 30.1	
* 食材料購入その他の理由により、献立を一部変更する場合がありますのでご承知おきください。 ★10月24日(土)運動会…お弁当の時に麦茶を用意します。 ※26日(月)振替休日										学校給食摂取基準	830 27.0-41.5	
										広尾中学校平均	817 33.2	

10月	給食目標	よく食べ、丈夫な体をつくろう。
	食に関する指導目標	魚の栄養を考えよう。