

# 10月 献立表

2023年

渋谷区立上原中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
2月	マーボー丼	○	きくらげスープ 梨	豆腐, 豚肉, 大豆, みそ, 八丁みそ, 牛乳, えび	米, 米粒麦, 油, ごま油	にんにく, にんじん, 干し椎茸, たら, ねぎ, きくらげ, だいこん, もやし, こまつな, なし	793 kcal 33.9 g 23.4 g
3火	東京 郷土料理 深川飯	○	鶏団子のちゃんこ風 芋羊羹	あさり, かつお厚削り節, 牛乳, またら, 鶏肉, 豆腐, 寒天, 豆乳	米, サラダ油, さつまいも	にんじん, ごぼう, しょうが, さやいんげん, ねぎ, はくさい, ほうれんそう, もやし, ほんしめじ, えのきたけ	729 kcal 30.5 g 14.9 g
4水	ゆかりご飯	○	筑前煮 豆腐とわかめの味噌汁	牛乳, 鶏肉, 厚削り節, 煮干し, 豆腐, 生わかめ, 油揚げ, みそ	米, 米粒麦, 油, こんにゃく, さといも	ゆかり, しょうが, ごぼう, にんじん, だいこん, れんこん, ねぎ	712 kcal 29.3 g 20.7 g
10火	豚キムチ丼	○	トックスープ	豚肉, 牛乳, 鶏肉	米, 米粒麦, ごま油, ごま, もち	にんにく, しょうが, ねぎ, キムチ, もやし, たら, にんじん, こまつな	795 kcal 32.6 g 24.7 g
11水	きなこ揚げパン	○	ワンタンスープ ポテトサラダ	きな粉, 牛乳, 豚肉, ロースハム	コッペパン, 油, ワンタンの皮, じゃがいも, エッグケアマヨネーズ	にんじん, もやし, ねぎ, こまつな, 玉葱, きゅうり, キャベツ	720 kcal 25.8 g 31.0 g
12木	わかめご飯	○	白身魚のあんかけ ねぎだれバリバリサラダ	わかめ, ちりめんじゃこ, 牛乳, メルルーサ, 厚削り節, わかめ	米, 米粒麦, ごま, 油, ワンタンの皮, ごま油	玉葱, 干し椎茸, にんじん, たけのこ, さやえんどう, もやし, きゅうり, ねぎ, にんにく	780 kcal 33.0 g 22.4 g
13金	茶飯	○	おでん りんご	こんぶ, 牛乳, かつお厚削り節, まこんぶ, さつま揚げ, 竹輪, 生揚げ, こんぶ, たまご	米, ちくわぶ, こんにゃく	だいこん, にんじん, りんご	739 kcal 32.9 g 17.1 g
16月	親子丼	○	おひたしわさび醤油 白玉だんご汁	かつお厚削り節, 鶏肉, なた, たまご, のり, 牛乳, こんぶ	米, 米粒麦, 三温糖, 油, 白玉粉	干し椎茸, にんじん, 玉葱, もやし, こまつな, ねぎ, はくさい	783 kcal 32.7 g 19.6 g
17火	〈ワンダフル給食〉 ポパイライス	○	ハチのふるさとハンバーグ キャロットスープ	牛肉, 豚肉, 生クリーム, みそ, ベーコン, 牛乳	米, 有塩バター, 油, オリブ油	ほうれんそう, 玉葱, マッシュルーム, 生しいたけ, まいたけ, にんじん, セロリ, にんにく	781 kcal 26.3 g 34.6 g
18水	けんちんうどん	○	こまつなのおひたし いがぐりくん 	かつお厚削り節, 鶏肉, わかめ, 牛乳, 油揚げ, ちりめんじゃこ, 牛乳, たまご	うどん, こんにゃく, ごま, 油, さつまいも, バター, くりの甘露煮, 薄力粉, そうめん	にんじん, たけのこ, 干し椎茸, こまつな, ねぎ, キャベツ	808 kcal 30.3 g 30.9 g
19木	ご飯	○	ししゃもの磯辺揚げ 切干大根炒め煮 白菜の味噌汁	牛乳, ししゃも, あおのり, 豚肉, 油揚げ, みそ, 煮干し	米, 薄力粉, 油, しらたき	切干しいんげん, にんじん, 干し椎茸, こまつな, ねぎ, はくさい	813 kcal 36.2 g 30.1 g
20金	ナシゴレン	○	もやしのスープ アップルパイ	鶏肉, 牛乳, 鶏肉	米, 油, ごま油, アップルパイ, バター	玉葱, にんじん, たけのこ, 赤ピーマン, レモン, もやし, ねぎ, チンゲンツアイ, りんご	765 kcal 22.2 g 24.7 g
21土	鶏と秋野菜の カレーライス	ジョア	海藻サラダ	鶏肉, 乳酸菌飲料, わかめ, くきわかめ	米, 油, さつまいも, じゃがいも, 薄力粉, バター, ごま油	セロリ, にんにく, しょうが, れんこん, 玉葱, にんじん, きゅうり, キャベツ, ホールコーン	751 kcal 20.3 g 16.9 g
24火	クッパ	○	春雨サラダ 柿	豚肉, たまご, 牛乳, くきわかめ	米, 米粒麦, ごま油, 三温糖, 白すりごま, はるさめ	にんにく, しょうが, たけのこ, にんじん, キムチ, ねぎ, たら, 干し椎茸, ほうれんそう, もやし, きゅうり, キャベツ, かき	755 kcal 27.4 g 21.5 g
25水	フレンチトースト	○	肉団子のみそスープ オレンジゼリー	たまご, 牛乳, 牛乳, 鶏肉, みそ, 厚削り節, 寒天	食パン, 有塩バター, 三温糖, はちみつ	ねぎ, しょうが, だいこん, にんじん, はくさい, こまつな, オレンジジュース	731 kcal 31.7 g 25.8 g
26木	ご飯	○	油淋鶏 キャベツのナムル かきたま汁	牛乳, 鶏肉, かつお厚削り節, たまご	米, 油, 三温糖, ごま油, ごま	しょうが, とうがらし, わけぎ, キャベツ, もやし, ほうれんそう, にんじん, にんにく, えのきたけ, ねぎ, チンゲンツアイ	755 kcal 36.5 g 23.0 g
27金	ご飯	○	鯖の竜田揚げ コンニャクのピリリ煮 大根の味噌汁	牛乳, まさば, みそ, かつお厚削り節	米, 油, こんにゃく	しょうが, にんじん, れんこん, とうがらし, だいこん, えのきたけ, こまつな, ねぎ	841 kcal 34.3 g 25.6 g
30月	野沢菜炒飯	○	豚汁 りんご	豚肉, たまご, 牛乳, 厚削り節, 豚肉, 油揚げ, 豆腐, みそ	米, 米粒麦, ごま油, サラダ油, 油, こんにゃく, じゃがいも	ねぎ, にんにく, にんじん, のざわな, ごぼう, だいこん, りんご	752 kcal 28.0 g 26.9 g
31火	ジャンバラヤ	○	白菜スープ パンプキンケーキ 	豚ひき肉, ひよこめ, 牛乳, ベーコン, 鶏肉, たまご	米, 米粒麦, サラダ油, じゃがいも, バター, 薄力粉	玉葱, ピーマン, マッシュルーム, にんじん, にんにく, はくさい, かぼちゃ	897 kcal 26.8 g 31.4 g

※献立は都合により変更になる場合があります