



10月予定献立表



2024年10月

渋谷区立代々木中学校

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	1種肝- たんぱく質 脂質
2水	○	さんまご飯 ひじきと大豆の卵焼き 小松菜豚汁  1日 都民の日 東京の野菜といえ ば小松菜!	さんま、鶏ひき肉、大豆、たまご、豚肉、絹ごし豆腐、みそ、白みそ	ひじき、牛乳	小松菜、にんじん、しょうが、玉葱、乾しいたけ、ごぼう、だいこん、ねぎ	754 kcal 34.0 g 31.9 g
3木	○	ご飯 かえり煮干しの甘辛揚げ 根菜と生揚げのピリ辛みそ炒め ころころりんご寒天	豚肉、豚ばら、生揚げ、オイスターソース、みそ、八丁みそ	かえり煮干し、粉寒天、牛乳	にんじん、さやいんげん、にんにく、だいこん、ごぼう、れんこん、乾しいたけ、りんご、濃縮還元ジュース、りんご(缶詰)	894 kcal 33.3 g 36.0 g
4金	シ ョ ア	バターチキンカレー サブジ コールスロー  ファンダフル給食	鶏肉、牛ひき肉、豚ひき肉	ヨーグルト、生クリーム	にんじん、にんにく、しょうが、玉葱、セロリ、冷凍グリーンピース、キャベツ、きゅうり、赤たまねぎ	915 kcal 32.7 g 39.8 g
7月	○	つなと卵 孺恋丼 豆腐とえのきたけのみそ汁 いちじく 	鶏肉、胸(皮なし)、木綿豆腐、油揚げ、白みそ、みそ	こんぶ、牛乳	ほうれんそう、にんじん、キャベツ、にんにく、しょうが、えのきたけ、ねぎ、いちじく	713 kcal 33.3 g 20.6 g
8火	○	ご飯 メルルーサのハーブパン粉焼き ひじきサラダ かぼちゃのポターージュ  10日 目の愛護デー ビタミンA	メルルーサ 60g、いんげん豆	エダムチーズ、海藻ミックス、わかめ、こんにやく入り寒天、牛乳、生クリーム、スキムミルク	パセリ、にんじん、かぼちゃ、かぼちゃペースト	738 kcal 30.4 g 23.5 g
9水	○	たまごとうどん キャベツとわかめのおかかあえ さつまいもの中華ごま団子 	鶏肉、たまご、かつお節	こんぶ、わかめ、牛乳	にんじん、小松菜、玉葱、ねぎ、キャベツ	781 kcal 27.6 g 23.7 g
15火	○	秋の香りご飯 ニギスのからあげ 沢煮椀 白玉団子 黒みつきなご添え  15日 十三夜	鶏肉、にぎす、豚外モモ(脂身付)、きな粉	こんぶ、牛乳	にんじん、みずな、ぶなしめじ、まいたけ、だいこん、ごぼう、たけのこ水煮	760 kcal 28.1 g 19.1 g
16水	○	レモンシュガートースト ビーンズスクラムチャウダー マカロニサラダ ぶどう (シャインマスカット・ピオーネ)  ぶどうの 食べ比べ	ベーコン、あさり、いんげん豆、レンズまめ(乾)、いんげんまめ(乾)	加糖練乳、牛乳、生クリーム、スキムミルク、牛乳	にんじん、レモン果汁、レモン、玉葱、マッシュルーム水煮、きゅうり、キャベツ、巨峰、マスカット(粒)	745 kcal 28.4 g 29.3 g
17木	○	高野豆腐のそぼろ丼 里芋といんげんのごまあえ 卵とわかめのみそ汁	鶏ひき肉、大豆、凍り豆腐、かつお節、たまご、みそ、白みそ	こんぶ、わかめ、牛乳	にんじん、さやいんげん、しょうが、玉葱、エリンギ、たけのこ(水煮)、乾しいたけ、ねぎ	719 kcal 30.7 g 20.3 g
18金	○	ご飯 コチュジャン肉じゃが 鶏肉入り中華サラダ みかん	豚肉、鶏肉	牛乳	にんじん、にんにく、しょうが、玉葱、えのきたけ、ねぎ、キャベツ、きゅうり、みかん	738 kcal 27.5 g 18.3 g
21月	○	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 りんご (シナノスイート・トキ)  りんごの 食べ比べ	ツナ缶	刻みりの、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、りんご、青りんご	708 kcal 26.1 g 21.6 g
22火	○	胚芽米入りご飯 かつおのみそがらめ ごまおひたし かきたま汁	かつお 30g、みそ、八丁みそ、絹ごし豆腐、たまご	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、えのきたけ、ねぎ	724 kcal 36.2 g 21.7 g
23水	○	胚芽パン チョコチップパン ハンガリアンシチュー 糸寒天サラダ	豚もも、ベーコン、いんげんまめ(乾)	生クリーム、ピザチーズ、寒天、牛乳	にんじん、トマトジュース、さやいんげん、しょうが、にんにく、玉葱、キャベツ、きゅうり	741 kcal 28.4 g 29.7 g
24木	○	サワラの幽庵焼き 切り干し大根のピリ辛煮 芋煮汁 	さわら 70g、さつまいも、豚肉	こんぶ、牛乳	にんじん、さやいんげん、ゆず、ゆず、切干しいたけ、玉葱、ごぼう、はくさい	709 kcal 32.7 g 19.4 g
25金	○	スープチャーハン ポテトとチーズのぎょうざ みかん  もみの木祭 応援メニュー	豚ひき肉、オイスターソース、なると	ダイスチーズ(5刈角)、牛乳	にんじん、ピーマン、小松菜、しょうが、乾しいたけ、ねぎ、ホールコーン、玉葱、みかん	746 kcal 23.0 g 26.1 g
29火	○	ツナと卵のケチャップライス チキンポトフ 栗と紅茶のケーキ 	ツナ缶、たまご、鶏肉	スキムミルク、牛乳	トマトジュース、トマトペースト、にんじん、パセリ、玉葱、マッシュルーム水煮、にんにく、セロリ、キャベツ、ぶなしめじ	854 kcal 32.0 g 29.7 g
30水	○	ご飯 サケ塩こうじ焼き じゃがいものみそサラダ れんこんのすり流し汁 	さけ 70g、白みそ、豚ばら、絹ごし豆腐	牛乳、牛乳	にんじん、チンゲンツアイ、キャベツ、きゅうり、れんこん、ねぎ	753 kcal 35.2 g 23.0 g
31木	○	きのこマーボー麺(うすら) 茎わかめのサラダ 	豚ひき肉、大豆、豚骨、みそ、八丁みそ、押し豆腐、うすら卵	くわわかめ、牛乳	にんじん、にんにく、しょうが、玉葱、たけのこ、しいたけ、エリンギ、生しいたけ、ぶなしめじ、キャベツ、きゅうり、柿	733 kcal 31.9 g 25.6 g

※都合により、献立が変更になる場合があります。