10月予定献立表

2023年10月　　渋谷区立代々木中学校

日	牛乳	料理名	体の組織をつくる食材 1群	体の組織をつくる食材 2群	体の調子を整える食材 3群	体の調子を整える食材 4群	エネルギーとなる食材 5群	エネルギーとなる食材 6群	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質
2 月	○	盛岡じゃじゃめん 卵スープ 栗と紅茶のケーキ 岩手県の味めぐり	豚ひき肉,大豆,八丁みそ,みそ,仙台みそ,絹ごし豆腐,たまご	スキムミルク,牛乳	にんじん,小松菜	にんにく,しょうが,玉葱,もやし,きゅうり,ねぎ	冷凍うどん,三温糖,片栗粉,薄力粉	油,テンメンジャン,ごま,白すりごま,ごま油,バター,日本ぐり(甘露煮)	837 kcal 36.9 g 33.3 g
3 火	○	さんまのひつまぶしご飯 五目卵焼き けんちん汁	さんま,鶏ひき肉,油揚げ,たまご,木綿豆腐	こんぶ,牛乳	にんじん,小松菜	しょうが,たけのこ,乾ししいたけ,ごぼう,だいこん,ねぎ	米,押麦,小麦粉,片栗粉,三温糖,板こんにゃく,じゃがいも	揚げ油,油,ごま油	735 kcal 30.7 g 29.6 g
4 水	○	秋のスタミナ丼 ごまだれ春雨サラダ 梨 9日スポーツの日 運動のスタミナは食事が基本！	豚肩肉,ロースハム	牛乳	にんじん,にら	にんにく,玉葱,エリンギ,えのきたけ,しょうが,もやし,キャベツ,きゅうり,なし	米,押麦,片栗粉,緑豆はるさめ	ごま油,油,白練りごま,ごま(いり)	753 kcal 26.8 g 22.1 g
10 火	○	麦ご飯 めだいのコチュジャンみそ焼き 焼きビーフン 豆もやしとうずら卵のスープ	めだい,赤みそ,豚肉,鶏肉,うずら卵	牛乳	にんじん,赤ピーマン,小松菜	にんにく,しょうが,キャベツ,えのきたけ,豆もやし	米,押麦,三温糖,ビーフン	油,ごま油	702 kcal 36.4 g 21.2 g
11 水	○	大きな米粉コッペパン 秋ナスのムサカ ポテト入りフレンチサラダ ぶどう食べ比べ（巨峰・ロザリオビアンコ） 	ベーコン,豚ひき肉	牛乳,生クリーム,ピザチーズ	にんじん	にんにく,玉葱,なす,キャベツ,きゅうり,ぶどう	米粉パン,米粉,じゃがいも,三温糖	油,オリーブ油	751 kcal 35.7 g 33.0 g
12 木	○	ご飯 エコふりかけ 肉じゃが ちくわときゅうりのごま酢あえ だしをひいた後の 削り節を使ったふりかけ	かつお節,豚肉,焼き竹輪	牛乳	小松菜,にんじん,さやいんげん	玉葱,もやし,きゅうり	米,三温糖,しらたき,じゃがいも	ごま油,油,ごま	697 kcal 26.0 g 17.2 g
13 金	○	枝豆じゃこご飯 イカのかりん揚げ からしあえ 切り干し大根とわかめのみそ汁	いか　短冊,木綿豆腐,油揚げ,白みそ,みそ	ちりめんじゃこ,炊き込みわかめ,こんぶ,わかめ,牛乳	小松菜	枝豆,しょうが,もやし,キャベツ,にんにく,切干しだいこん,ねぎ	米,押麦,片栗粉,米粉,三温糖	ごま油,揚げ油,油	760 kcal 35.9 g 26.5 g
14 土	○	五穀米の代っ中特製ポークカレー ひよこ豆サラダ	豚肉,豚骨,レンズまめ(乾）,ひよこまめ(乾）	スキムミルク,牛乳	にんじん	セロリ,しょうが,にんにく,玉葱,キャベツ,きゅうり	米,押麦,もち麦,発芽玄米,黒米,きび,じゃがいも,小麦粉	油,バター	810 kcal 27.5 g 24.8 g
16 月	○	ご飯 メルルーサのハーブパン粉焼き シャキシャキポテト ヌイユ入り野菜スープ	メルルーサ　６０ｇ,ベーコン	粉チーズ,牛乳	パセリ,にんじん,ほうれんそう	にんにく,玉葱,キャベツ	米,パン粉,パン粉,じゃがいも,ヌイユ（卵入りスパゲッティ）	オリーブ油,油	714 kcal 28.0 g 23.2 g
17 火	○	高野豆腐のそぼろ丼 もずくのかきたま汁 大学芋	鶏ひき肉,大豆,凍り豆腐,絹ごし豆腐,たまご	こんぶ,もずく(塩蔵、塩抜き),牛乳	にんじん,さやいんげん,小松菜	しょうが,玉葱,エリンギ,たけのこ(水煮),乾ししいたけ,ねぎ	米,押麦,三温糖,片栗粉,さつまいも	油,揚げ油	840 kcal 30.0 g 24.4 g
18 水	○	トマトライスのクリームソースかけ いんげん豆のごまサラダ 柿 	鶏肉,いんげん豆(手亡豆),いんげん豆（金時豆）	牛乳,スキムミルク,粉チーズ,牛乳	トマトジュース,にんじん,ブロッコリー	にんにく,玉葱,ホールコーン缶,黄ピーマン,きゅうり,かき	米,押麦,小麦粉,三温糖	オリーブ油,油,バター,白練りごま,白すりごま	800 kcal 28.7 g 24.6 g
19 木	○	秋田県産あきたこまちのご飯 サバのみそ煮 キャベツのおかかあえ 秋田の郷土料理　いものこ汁 	さば,みそ,八丁みそ,かつお節,鶏肉,油揚げ,けずり節	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,ごぼう,ぶなしめじ	米,三温糖,さといも,しらたき	油	804 kcal 32.5 g 32.0 g
20 金	○	スパゲティーミートソース ガーリックドレッシングサラダ ころころりんごゼリー プラスチックカップを使わないゼリーです	ベーコン,豚ひき肉,豚骨,レンズまめ(乾）	粉チーズ,こんにゃく入り寒天,カットわかめ,粉寒天,牛乳	にんじん,トマト水煮,トマトペースト,小松菜	にんにく,玉葱,セロリ,マッシュルーム,キャベツ,きゅうり,りんごジュース,りんご缶	スパゲッティ,米粉,三温糖	オリーブ油,油,ごま油	814 kcal 31.0 g 24.2 g
21 土	コーヒー牛乳	五目チャーハン ポテトとチーズの餃子 みかん もみのき祭 	鶏肉,八丁みそ	ダイスチーズ（５ミリ角）,乳飲料(コーヒー)	にんじん,ピーマン	にんにく,しょうが,ねぎ,乾ししいたけ,玉葱,ホールコーン缶,みかん	米,おおむぎ(米粒麦）,じゃがいも,ぎょうざの皮,小麦粉	油,ごま油,揚げ油	700 kcal 17.6 g 20.3 g
24 火	○	車麩入り親子丼 かぼちゃのみそ汁 りんご	鶏肉,たまご,けずり節,木綿豆腐,油揚げ,白みそ,みそ	こんぶ,牛乳	にんじん,さやいんげん,かぼちゃ,小松菜	玉葱,りんご	米,押麦,塩こうじ,しらたき,三温糖,片栗粉,車麩	油	804 kcal 38.5 g 21.7 g
25 水	○	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 ぼくのくるさとのお米を 使ったハンバーグだワン！ 渋谷ワンダフル給食 	牛ひき肉,豚ひき肉,白みそ,ベーコン	生クリーム,牛乳	ほうれんそう,にんじん	玉葱,マッシュルーム,生しいたけ,まいたけ,セロリ,にんにく,ねぎ	米	バター,油,オリーブ油	780 kcal 26.3 g 34.6 g
26 木	○	ご飯 根菜と生揚げのみそ炒め 切干大根のナムル	豚肉,生揚げ,みそ,八丁みそ,オイスターソース	牛乳	にんじん,さやいんげん,小松菜	にんにく,しょうが,大根,ごぼう,れんこん,しいたけ,切干大根,もやし,ねぎ	米,じゃがいも,板こんにゃく,三温糖,片栗粉	油,ごま油	703 kcal 28.1 g 23.0 g
27 金	○	芋栗ごはん きびなごのから揚げ 野菜たっぷりみそ汁 手作り白玉団子　黒糖きなこ 27日 十三夜 	けずり節,木綿豆腐,油揚げ,白みそ,みそ,絹ごし豆腐,きな粉	きびなご,こんぶ,スキムミルク,牛乳	小松菜	玉葱,キャベツ,もやし,ねぎ	米,さつまいも,片栗粉,米粉,小麦粉,白玉粉,黒砂糖	むきぐり(4つ割)	778 kcal 31.0 g 18.7 g
30 月	○	マヨコーントースト かぼちゃのシチュー ツナサラダ	ベーコン,鶏肉,いんげん豆,ツナ缶	ピザチーズ,牛乳,生クリーム	にんじん,かぼちゃ	玉葱,マッシュルーム水煮,ホールコーン缶,クリームコーン,セロリ,キャベツ,きゅうり	食パン,小麦粉	卵不使用マヨネーズ,油,バター	784 kcal 31.6 g 38.4 g
31 火	○	ご飯 サワラの幽庵焼き じゃがいものきんぴら炒め にらと卵のみそ汁	さわら　７０ｇ,豚肉,けずり節,生揚げ,たまご,みそ,白みそ	こんぶ,牛乳	にんじん,にら	ゆず,ゆず,ごぼう,もやし	米,こんにゃく,三温糖,じゃがいも,片栗粉	油,揚げ油,ごま	803 kcal 39.2 g 27.0 g

※都合により、献立が変更になる場合があります。
給食のお米は、秋田県産あきたこまちを使用しています。