



10月 献立予定表



墨田区立吾嬬立花中学校

日	献立名	牛乳	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー たんぱく質 脂質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1火	麦ごはん さばのねぎソースがけ ひじきの炒め煮 けんちん汁	○	さば 鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん	ねぎ にんにく しょうが ごぼう だいこん 干しいたけ	米 さとう しらたき さといも	油 ごま油	784 kcal 36.6 g 29.1 g
2水	スパゲッティミートソース オニオンドレッシングサラダ アップルゼリー	○	豚肉 豚レバー 大豆	牛乳 粉チーズ アガー	にんじん ホールトマト	にんにく セロリ たまねぎ キャベツ きゅうり りんごジュース	スパゲティ さとう 小麦粉 じゃがいも	油	793 kcal 30.0 g 24.6 g
3木	卵とじ丼 大根サラダ 柿	○	鶏肉 高野豆腐 鶏卵	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ 干しいたけ だいこん きゅうり 柿	米 さとう	油 ごま ごま油	820 kcal 34.3 g 26.6 g
4金	かつおと生姜のごはん 大根と里芋の煮物 みそ汁	○	かつお 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	さやえんどう にんじん	しょうが にんにく だいこん たまねぎ 干しいたけ グリーンピース えのきだけ	米 でんぷん 米粉 さとう さといも こんにゃく	油	795 kcal 35.3 g 19.9 g
7月	五目ごはん レバーの甘辛揚げ 鶏ごぼう汁	○	鶏肉 油揚げ 豚レバー 豆腐 みそ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	たけのこ 干しいたけ ごぼう だいこん	米 さとう しらたき こんにゃく 米粉 でんぷん はちみつ	油 ごま	746 kcal 32.0 g 25.7 g
8火	連合陸上競技大会 ※給食なし								
9水	ミルクパン 白いんげん豆のグラタン(米粉) しらすガーリックポテト 梨	○	えび ベーコン いんげん豆 鶏卵	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム ピザチーズ しらす	にんじん ほうれんそう たかのつめ パセリ	たまねぎ マッシュルーム にんにく 梨	パン 米粉 じゃがいも	油	781 kcal 38.6 g 31.4 g
10木	～ 目の愛護デー～ 骨太チャーハン 五目わかめスープ ミルクゼリーブルーベリーソース	○	豚肉 鶏卵 豆腐	牛乳 芽ひじき ちりめんじゃこ 小町えび わかめ 粉寒天 脱脂粉乳 生クリーム	にんじん こまつな	ねぎ しょうが にんにく たまねぎ はくさい ブルーベリー	米 でんぷん さとう ブルーベリージャム	油 ごま油 ごま	761 kcal 29.9 g 26.5 g
11金	ぶっかけカレーうどん 青のりビーンズポテト 焼きりんご	○	鶏肉 大豆	牛乳 あおのり	にんじん こまつな	たまねぎ りんご	うどん じゃがいも 米粉 でんぷん さとう	油 バター	743 kcal 28.6 g 25.3 g
15火	麦ごはん 魚の照焼き ごま和え 月菜汁	○	めかじき 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが キャベツ もやし だいこん	米 麦 さとう でんぷん さといも 白玉粉	ごま ゴマペースト	764 kcal 33.1 g 21.2 g
16水	～ イギリスの料理 スコッチフロス～ チキンライス スコッチフロス みかん	○	鶏肉 ベーコン ひよこ豆	牛乳	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ マッシュルーム グリーンピース セロリ かぶ みかん	米 麦 じゃがいも	バター 油	729 kcal 25.0 g 22.6 g
17木	ふりかけごはん(ひじき) 揚げししゃも 青菜とえのきだけのおひたし さつま汁	○	鶏肉 油揚げ 削り節 みそ	牛乳 ししゃも 芽ひじき	にんじん こまつな	もやし えのきだけ 干しいたけ ごぼう ねぎ だいこん	米 さとう でんぷん さといも	油 ごま	694 kcal 26.2 g 23.5 g
18金	中華丼 じゃこ入りわかめサラダ 柿	○	豚肉 うずら卵 いか えび	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	にんじん こまつな チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ キャベツ しょうが ヤングコーン 切干大根 柿	米 でんぷん さとう	油	757 kcal 31.8 g 19.2 g
21月	ふわふわキーマカレー みそドレッシングサラダ りんご	○	豚肉 大豆 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ホールトマト さやいんげん	にんにく しょうが セロリ たまねぎ キャベツ きゅうり りんご	米 小麦粉 じゃがいも はちみつ	油 ごま バター	785 kcal 25.3 g 23.9 g
22火	じゃことわかめごはん 豆腐入り卵焼き 磯香あえ 吉野汁	○	鶏肉 豆腐 鶏卵	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ きざみのり	にんじん さやいんげん ほうれんそう ねぎ	しょうが たまねぎ 干しいたけ はくさい だいこん えのきだけ しめじ	米 さとう さといも くずでん粉	油 ごま	733 kcal 31.9 g 21.2 g
23水	豆乳きなこトースト ミネストローネ コーン入り和風サラダ	○	豚肉 ベーコン きな粉 豆乳 レンズ豆	牛乳 脱脂粉乳 粉チーズ	にんじん トマト	セロリ たまねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン	パン さとう じゃがいも シエルマカロニ	油 バター	696 kcal 30.1 g 28.9 g
24木	ごはん かつおのごま味噌がらめ アーモンド和え みそ汁	○	かつお 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	しょうが キャベツ もやし たまねぎ えのきだけ	米 でんぷん さとう	油 ごま アーモンド	818 kcal 39.9 g 21.9 g
25金	ごま風味のつけうどん 大学芋	○	豚肉 みそ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ たけのこ はくさい 干しいたけ ねぎ	うどん さつまいも 水あめ さとう	油 ごま ごま油	765 kcal 25.0 g 26.2 g
26土	～ 文化祭～ ドリヤ キャベツのサラダ みかん	○	鶏肉 えび	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム ピザチーズ	にんじん パセリ	たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり ホールコーン みかん	米 米粉 さとう	油 バター	810 kcal 34.3 g 26.0 g
28月	文化祭の振替休業日								
29火	シーフードスパゲティ 海藻サラダごま風味 りんご	○	豚肉 えび いか まだこ あさり	牛乳 海藻ミックス	にんじん ピーマン ホールトマト	セロリ にんにく たまねぎ キャベツ ホールコーン きゅうり りんご	スパゲティ 小麦粉 さとう	油 バター ゴマペースト	743 kcal 34.6 g 20.7 g
30水	高野豆腐のそぼろ丼 切干大根サラダ 豚汁	○	鶏肉 凍り豆腐 鶏卵 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが だいこん 干しいたけ 切干大根 もやし きゅうり ごぼう ねぎ	米 さとう じゃがいも こんにゃく	油 ごま ごま油	802 kcal 35.3 g 25.9 g
31木	セサミトースト かぼちゃのシチュー ひじきサラダ	○	鶏肉 ベーコン いんげん豆	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム 芽ひじき	かぼちゃ にんじん	セロリ たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	パン はちみつ 小麦粉	油 バター ごま	791 kcal 29.2 g 38.0 g

※都合により献立内容や使用する食材を変更することがあります。