



10月予定献立表



江戸川区立松江第一中学校

| 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 |
|-----|---------------------|----|---|---|---|---|--------------------|
| 2木 | 鶏ごぼうごはん | ○ | 揚げ出し豆腐野菜あん ピリ辛味噌汁 豆腐の日 | 鶏肉,牛乳,豆腐 豚肉,油揚げ | 精白米,粒麦,サラダ油 さとう,てん粉,米粉 じゃがいも | ごぼう,にんじん,干し椎茸 さやいんげん,もやし, だけのこ,玉葱,だいこん キャベツ,こまつな | 743 kcal 34.8 g |
| 3金 | いわしごはん | ○ | キャベツのアーモンド和え みそけんちん汁 イワシの日 | まいわし,牛乳,油揚げ 豆腐 | 精白米,粒麦,米粉,てん粉 三温糖,白ごま アーモンド粉,サラダ油 さといも,こんにゃく | しょうが,こまつな,キャベツ にんじん,ごぼう,だいこん ねぎ | 744 kcal 30.1 g |
| 6月 | さつまいもごはん | ○ | 鶏肉の香味焼き 小松菜とわかめのおひたし 月見汁 みかん 十五夜 | 牛乳,鶏肉,生ワカメ かつお節,豆腐 | 精白米,粒麦,さつまいも 黒ごま,ごま油,白玉粉 | ねぎ,しょうが,にんにく こまつな,キャベツ,かぼちゃ もやし,ホールコーン,にんじん だいこん,えのきたけ,みかん | 756 kcal 32.9 g |
| 7火 | 麦ごはん | ○ | 手作りぶりかけ くろだいの西京焼き 梅おかか和え 具沢山みそ汁 | 粉かつお,あおのり しらす,牛乳,くろだい ちくわ,かつお節,豚肉 豆腐,油揚げ | 精白米,粒麦,三温糖 白ごま,さとう,さといも | だいこん,かぶ,にんじん きゅうり,ねり梅,ごぼう こまつな,ねぎ | 710 kcal 41.5 g |
| 8水 | 小松菜のあんかけ 焼きそば | ○ | いかと大豆のチリソース 乳ない豆腐 | 豚肉,牛乳,大豆,イカ 粉寒天,牛乳 生クリーム | サラダ油,蒸し中華めん 三温糖,でん粉,ごま油 米粉,じゃがいも, サラダ油,さとう | しょうが,にんにく,干し椎茸 だけのこ,にんじん,もやし ねぎ,こまつな,みかん缶 黄桃缶,パイナップル | 790 kcal 36.1 g |
| 9木 | ハムピラフ | ○ | きびなごのスパイス揚げ キャロットソースサラダ 豆乳野菜スープ 巨峰 | 豚挽肉,大豆,ハム,牛乳 きびなご,ベーコン 鶏肉,豆乳,粉チーズ | 精白米,粒麦,サラダ油 バター,でん粉,米粉 三温糖 | にんじん,玉葱,マッシュルーム ホールコーン,キャベツ きゅうり,しめじ,かぼちゃ 巨峰 | 705 kcal 31.4 g |
| 10金 | セサミトースト | ○ | レンズ豆のトマトシチュー ブルーベリーヨーグルト 目の愛護デー | 牛乳,豚肉,レンズまめ ヨーグルト | 食パン,三温糖,白ごま 練りごま,マーガリン サラダ油,じゃがいも バター,小麦粉,グラニュー 糖 | 玉葱,にんにく,セロリ にんじん,ホールトマト ブロッコリー,りんご,黄桃缶 パイナップル,ブルーベリー | 806 kcal 30.4 g |
| 14火 | プルコギ丼 | ○ | 大根と胡瓜の即席漬け わかめスープ | 豚肉,牛乳,鶏肉 豆腐,生ワカメ | 精白米,粒麦,ごま油 さとう,でん粉,白ごま 三温糖,緑豆はるさめ | 玉葱,しょうが,にんにく,にら りんご,にんじん,もやし だいこん,きゅうり,えのきたけ ホールコーン,ねぎ | 744 kcal 28.5 g |
| 15水 | 手作りりんご ジャムサンド | ○ | 秋のシチュー シーフードサラダ | 牛乳,豚肉,豆乳,牛乳 生クリーム,むぎエビ イカ,ツナ,生ワカメ | 食パン,さとう,サラダ油 さつまいも,小麦粉 | りんご,レモン,しょうが にんにく,玉葱,にんじん エリンギ,しめじ,キャベツ きゅうり | 745 kcal 31.0 g |
| 16木 | 麦ごはん | ○ | 鯖のカレー醤油焼き 小松菜のおひたし 肉じゃが ぶどう2種(巨峰とマスカット) | 牛乳,サバ,かつお節 豚肉 | 精白米,粒麦,三温糖 白ごま,サラダ油 しらたき,じゃがいも | こまつな,キャベツ,にんじん もやし,玉葱,だけのこ 干し椎茸,さやいんげん 巨峰,マスカット | 784 kcal 38.6 g |
| 17金 | 鮭とコーンの チャーハン | ○ | レバーとポテトの中華揚げ 豆腐のかきたまスープ | たまご,サケ,牛乳 大豆,豚レバー 鶏挽肉,豆腐 | 精白米,粒麦,ごま油 サラダ油,さとう,でん粉 米粉,じゃがいも,三温糖 | しょうが,にんにく,ねぎ にんじん,ホールコーン こねぎ,干し椎茸,キャベツ こまつな | 766 kcal 38.9 g |
| 20月 | 三色そぼろごはん | ○ | わかさぎのから揚げ 野菜のごま酢あえ さつまい | 鶏挽肉,たまご,牛乳 わかさぎ,生ワカメ 鶏肉,豆腐 | 精白米,粒麦,サラダ油 三温糖,白ごま,米粉 でん粉,白すりごま さつまいも | しょうが,こまつな,キャベツ にんじん,だいこん,ごぼう ねぎ | 723 kcal 35.6 g |
| 21火 | 油揚げときのこのごはん | ○ | イカのねぎ塩焼き 小松菜の磯和え 豆乳豚汁 | 鶏肉,油揚げ,牛乳,イカ のり,豚肉,豆腐,豆乳 | 精白米,粒麦,三温糖 ごま油,さとう じゃがいも,こんにゃく | にんじん,まいだけ,しめじ エリンギ,ねぎ,しょうが にんにく,こまつな,もやし 玉葱,ごぼう,だいこん | 741 kcal 40.9 g |
| 22水 | アーモンドハニー トースト | ○ | ぱりぱりみそドレサラダ 麦と野菜のジンジャースープ 梨 喉にやさしい献立♪ | 牛乳,大豆,ベーコン 鶏肉 | 食パン,マーガリン はちみつ,アーモンド粉 アーモンド,じゃがいも 三温糖,サラダ油,押麦 | きゅうり,キャベツ,にんじん ホールコーン,玉葱,しょうが セロリ,だいこん,かぼちゃ こまつな,梨 | 719 kcal 25.7 g |
| 24金 | しらすわかめごはん | ○ | 和風厚焼き卵 小松菜のおろし和え さつまいものみそ汁 みかん | わかめ,しらす,牛乳 豚挽肉,ひじき,たまご 生揚げ,生ワカメ | 精白米,粒麦,白ごま サラダ油,さとう,三温糖 さつまいも | 干し椎茸,にんじん,玉葱 こまつな,もやし,えのきたけ ホールコーン,だいこん,ねぎ みかん | 737 kcal 31.9 g |
| 27月 | 豚肉の五目丼 | ○ | ツナと大根のサラダ めかぶスープ | 豚肉,イカ,牛乳,ツナ 鶏肉,豆腐,めかぶ たまご | 精白米,粒麦,サラダ油 三温糖,でん粉,ごま油 じゃがいも | にんじん,玉葱,だけのこ 干し椎茸,ねぎ,はくさい こまつな,だいこん,キャベツ もやし | 749 kcal 34.0 g |
| 28火 | 麦ごはん | ○ | 豆腐ハンバーグおろしソース 白菜のしらす和え じゃがいもとちくわのみそ汁 | 牛乳,豚挽肉,鶏挽肉 豆腐,たまご,しらす 竹輪,油揚げ,煮干し粉 | 精白米,粒麦,サラダ油 生パン粉,さとう,でん粉 白ごま,三温糖,じゃがいも | 玉葱,干し椎茸,しょうが だいこん,はくさい,こまつな にんじん,ねぎ | 717 kcal 35.5 g |
| 29水 | マヨコーンドッグ | ○ | キャベツと豚しゃぶのサラダ 野菜のチャウダー りんご | ハム,ピザチーズ,牛乳 豚肉,ベーコン 白いんげん豆 生クリーム,粉チーズ | コッペパン,マヨネーズ サラダ油,ごま油,さとう 白ごま,じゃがいも,米粉 | 玉葱,ホールコーン,キャベツ もやし,こまつな,にんじん かぼちゃ,りんご | 742 kcal 29.4 g |
| 30木 | 麦ごはん | ○ | いなだのねぎ味噌焼き はりはりサラダ 凍り豆腐の揚げ煮 巨峰 | 牛乳,いなだ,ハム 凍り豆腐,鶏肉 | 精白米,粒麦,サラダ油 三温糖,緑豆はるさめ ごま油,さとう,米粉 でん粉,こんにゃく,さといも | しょうが,ねぎ,切干だいこん キャベツ,もやし,こまつな 干し椎茸,にんじん,だけのこ 巨峰 | 766 kcal 36.6 g |
| 31金 | ツナときのこトマト スパゲッティ | ○ | 野菜とウィンナーのスープ パンプキンパイ ハロウィン | ベーコン,ツナ レンズまめ,粉チーズ 牛乳,ウィンナー | スパゲッティ,オリーブ油 サラダ油,三温糖,米粉 じゃがいも,パイ皮 | にんにく,セロリ,玉葱 にんじん,しめじ,エリンギ トマトジュース,ホールトマト キャベツ,かぼちゃ | 812 kcal 29.5 g |

*都合により献立を変更する場合があります。