



# 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<br>血や肉になる                                 | 黄の仲間<br>熱や力の元になる   | 緑の仲間<br>体の調子を整える  | エネルギー<br>たんぱく質     |
|-----|----------------------|----|---|--|--|---|--------------------|
| 2水  | 鶏ごぼうご飯               | ○  | 揚げ出し豆腐野菜あん<br>ピリ辛味噌汁                        | 鶏肉、牛乳、豆腐、豚肉<br>油揚げ                             | 精白米、粒麦、サラダ油<br>さとう、でん粉、小麦粉<br>じゃがいも                        | ごぼう、にんじん、干し椎茸<br>もやし、たけのこ、玉葱<br>だいこん、キャベツ、こまつな                  | 715 kcal<br>32.6 g |
| 3木  | ハムチーズトースト            | ○  | 肉団子と白菜のシチュー<br>わかめサラダ                       | ハム、チーズ、牛乳<br>豚挽肉、おから、豆乳<br>レンズまめ、生クリーム<br>生ワカメ | 食パン、マーガリン<br>サラダ油、生パン粉、<br>小麦粉、ごま油、さとう<br>白ごま              | セロリー、にんじん、玉葱<br>はくさい、パセリ、だいこん<br>キャベツ、きゅうり<br>ホールコーン            | 790 kcal<br>33.7 g |
| 4金  | 五目チャーハン              | ○  | たらと大豆のチリソース<br>もやし担々スープ                     | 豚肉、なると、たまご<br>牛乳、大豆、たら、豚挽肉<br>豆腐               | 精白米、粒麦、ラード<br>サラダ油、三温糖、でん粉<br>じゃがいも、さとう<br>練りごま、ごま油        | しょうが、にんにく、にんじん<br>たけのこ、干し椎茸、ねぎ<br>こまつな、もやし、にら                   | 769 kcal<br>34.9 g |
| 7月  | ハムとさつまいものピラフ         | ○  | レバーとポテトのナッツ炒め<br>豆乳野菜スープ                    | ハム、牛乳、豚レバー<br>ベーコン、豆乳<br>粉チーズ                  | バター、精白米、粒麦<br>さつまいも、でん粉<br>じゃがいも、サラダ油<br>三温糖、アーモンド         | 玉葱、にんにく、しょうが<br>赤パプリカ、ピーマン<br>にんじん、しめじ、キャベツ<br>かぼちゃ             | 735 kcal<br>30.4 g |
| 8火  | 麦ご飯                  | ○  | 鯖のカレー醤油焼き<br>キャベツのおひたし<br>塩肉じゃが             | 牛乳、サバ、かつお節<br>豚肉、生揚げ                           | 精白米、粒麦、三温糖<br>サラダ油、しらたき<br>じゃがいも                           | こまつな、キャベツ、にんじん<br>もやし、玉葱、たけのこ<br>干し椎茸、さやいんげん                    | 717 kcal<br>34.5 g |
| 9水  | プルコギ丼                | ○  | みそドレッシングサラダ<br>豆腐とわかめのスープ                   | 豚肉、牛乳、鶏肉、豆腐<br>生ワカメ                            | 精白米、粒麦、サラダ油<br>さとう、でん粉、白ごま<br>ごま油、じゃがいも、三温糖                | にんにく、しょうが、玉葱<br>にんじん、もやし、りんご<br>にら、きゅうり、キャベツ<br>ホールコーン、ねぎ       | 743 kcal<br>30.5 g |
| 10木 | セサミトースト              | ○  | レンズ豆のトマトシチュー<br>ブルーベリーヨーグルト                 | 牛乳、豚肉、レンズまめ<br>ヨーグルト                           | 食パン、三温糖、白ごま<br>練りごま、マーガリン<br>サラダ油、じゃがいも<br>バター、小麦粉         | 玉葱、にんにく、セロリー<br>にんじん、ホールトマト<br>りんご、黄桃缶、パイン缶<br>ブルーベリー           | 758 kcal<br>27.4 g |
| 11金 | まいたけご飯               | ○  | 豆腐と小松菜のたまご焼き<br>ごま和え<br>庄内風芋煮               | 油揚げ、牛乳、豆腐<br>鶏挽肉、たまご、豚肉<br>生揚げ                 | 精白米、粒麦、サラダ油<br>三温糖、さとう、練りごま<br>白ごま、ごま油、さといも<br>板こんにゃく      | にんじん、まいたけ、干し椎茸<br>こまつな、キャベツ、もやし<br>にんにく、だいこん、ごぼう<br>ねぎ          | 717 kcal<br>35.9 g |
| 15火 | 栗入りかやくご飯             | ○  | さつまい<br>月見団子                                | 鶏こま、油揚げ、牛乳<br>豚肉、豆腐                            | 精白米、粒麦、生むき栗<br>さとう、サラダ油<br>こんにゃく、三温糖<br>さつまいも、白玉粉、でん粉      | ごぼう、にんじん、干し椎茸<br>だいこん、ねぎ  | 737 kcal<br>28.4 g |
| 16水 | ジャージャンめん             | ○  | いかとポテトの中華揚げ<br>牛奶豆腐（にゅうないどうふ）               | 豚挽肉、大豆、牛乳<br>イカ、粉寒天<br>生クリーム                   | 蒸し中華めん、ごま油<br>サラダ油、三温糖、でん粉<br>白ごま、じゃがいも、さとう<br>サラダ油、グラニュー糖 | もやし、きゅうり、にんにく<br>しょうが、玉葱、にんじん<br>干し椎茸、ねぎ、パイン缶<br>黄桃缶            | 834 kcal<br>36.0 g |
| 17木 | 手作りりんご<br>ジャムサンド     | ○  | 秋のシチュー<br>シーフードサラダ                          | 牛乳、豚肉、豆乳<br>生クリーム、むきエビ<br>イカ、ツナ、生ワカメ           | 食パン、さとう、サラダ油<br>さつまいも、小麦粉                                  | りんご、レモン、しょうが<br>にんにく、玉葱、にんじん<br>エリンギ、しめじ、キャベツ<br>きゅうり           | 745 kcal<br>31 g   |
| 18金 | 麦ご飯                  | ○  | かつおと大豆のあずま煮<br>野菜のしらすおろし和え<br>さつまいもと生揚げのみそ汁 | 牛乳、かつお、大豆<br>しらす、生揚げ<br>生ワカメ                   | 精白米、粒麦、でん粉<br>三温糖、白ごま、さとう<br>さつまいも                         | しょうが、こまつな、キャベツ<br>もやし、にんじん、きゅうり<br>ホールコーン、だいこん<br>レモン果汁、玉葱、ねぎ   | 712 kcal<br>34 g   |
| 21月 | カレーライス               | ○  | ツナコーンサラダ<br>キャロットゼリーボンチ                     | 豚肉、レンズまめ、豆乳<br>牛乳、ツナ、粉寒天                       | 精白米、粒麦、サラダ油<br>じゃがいも、小麦粉、さとう                               | 玉葱、にんにく、しょうが<br>にんじん、ホールコーン<br>きゅうり、キャベツ、りんご<br>みかん缶、オレンジジュース   | 839 kcal<br>27.8 g |
| 23水 | 豚しめじご飯               | ○  | いわしのから揚げ<br>キャベツのアーモンド和え<br>野菜のすまし汁         | 豚肉、油揚げ、牛乳<br>かたくちいわし<br>鶏肉、豆腐                  | 精白米、粒麦、サラダ油<br>三温糖、でん粉、<br>アーモンド粉                          | しょうが、にんじん、しめじ<br>こまつな、キャベツ、ごぼう<br>だいこん、はくさい                     | 724 kcal<br>32.8 g |
| 24木 | 麦ご飯                  | ○  | 豆腐ハンバーグおろしソース<br>じゃがいものきんぴら<br>かきたま汁        | 牛乳、豚挽肉、鶏挽肉<br>豆腐、ひじき、たまご<br>生ワカメ               | 精白米、粒麦、サラダ油<br>生パン粉、さとう、でん粉<br>じゃがいも、こんにゃく<br>三温糖、白ごま      | 玉葱、干し椎茸、しょうが<br>だいこん、ごぼう、にんじん<br>ねぎ、こまつな                        | 718 kcal<br>31.6 g |
| 25金 | さんまご飯                | ○  | 和風ツナサラダ<br>豚汁                               | さんま、牛乳、ツナ<br>生ワカメ、しらす、豚肉<br>豆腐、煮干し粉            | 精白米、粒麦、でん粉<br>三温糖、白ごま、サラダ油<br>ごま油、さとう<br>さといも、こんにゃく        | しょうが、キャベツ、にんじん<br>もやし、玉葱、ごぼう、だいこん<br>ねぎ                         | 750 kcal<br>30.4 g |
| 28月 | 麦ご飯                  | ○  | あじのごまみそだれ<br>はりはりサラダ<br>凍り豆腐の揚げ煮<br>ぶどう     | 牛乳、あじ、ハム<br>凍り豆腐、鶏肉                            | 精白米、粒麦、三温糖、白ごま<br>ねりごま、ごま油、さとう<br>緑豆はるさめ、でん粉<br>サラダ油、こんにゃく | しょうが、切干しいんご<br>キャベツ、もやし、こまつな<br>干し椎茸、にんじん、たけのこ<br>巨峰            | 707 kcal<br>35.9 g |
| 29火 | マヨコーンチーズ<br>トースト     | ○  | ごぼうチップサラダ<br>マンハッタン風クラムチャウダー<br>りんご         | ピザチーズ、牛乳<br>ベーコン、豚肉、あさり<br>むきエビ、レンズまめ<br>粉チーズ  | 食パン、マヨネーズ<br>でん粉、三温糖、サラダ油<br>ごま油、オリーブ油、小麦粉<br>じゃがいも、マカロニ   | 玉葱、ホールコーン、にんじん<br>キャベツ、きゅうり、だいこん<br>ごぼう、にんにく、セロリー<br>ホールトマト、りんご | 720 kcal<br>28.9 g |
| 30水 | おろし豚丼                | ○  | 春雨の梅おほか和え<br>じゃがいもと白菜のみそ汁                   | 豚肉、牛乳、かつお節<br>鶏肉、豆腐、生ワカメ                       | 精白米、粒麦、サラダ油<br>さとう、こんにゃく<br>でん粉、緑豆はるさめ<br>ごま油、じゃがいも        | しょうが、玉葱、えのきたけ<br>だいこん、こねぎ、にんじん<br>こまつな、ねり梅、はくさい                 | 720 kcal<br>31.6 g |
| 31木 | ツナときのこの<br>トマトスパゲッティ | ○  | 野菜とウィンナーのスープ<br>パンプキンパイ                     | ベーコン、ツナ<br>粉チーズ、牛乳<br>ウィンナー、たまご                | スパゲッティ、オリーブ油<br>サラダ油、じゃがいも<br>パイ皮、三温糖                      | にんにく、セロリー、玉葱<br>ホールトマト、にんじん<br>エリンギ、ホールコーン<br>しめじ、キャベツ、かぼちゃ     | 766 kcal<br>29.7 g |

\*都合により献立を変更する場合があります。