

10月 こんだてひょう

毎日の給食が楽しみガビ ♪♪ **ガビ-オンだよ**

給食大好き♡ はに ♪ **はにわくんだよ**

こんにちは！ けろー
緑の野菜もきちんと食べる けろー
けろーなんだよ

西葛西中学校

日	献立名	牛乳	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
2 水	小松菜そばろご飯		鶏ひき肉	精白米,粒麦	しょうが,こまつな	715 kcal
	鱈の竜田揚げ		まあじ	でん粉,油	しょうが	
	キャベツとしめじのおひたし		粉寒天		キャベツ,にんじん,ぶなしめじ	
	のっぺい汁		★木綿豆腐	サラダ油,板こんにやく,さといも,でん粉	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ,こまつな	
3 木	エッグトースト		★うずら卵(水煮)	食パン,マヨネーズ(卵無)	玉葱	781 kcal
	インド風煮		★ダイスチーズ	でん粉,油,なたね油,じゃがいも,三温糖	しょうが,干し椎茸,にんじん,玉葱,キャベツ,パセリ	
	フレンチサラダ		豚角切り	でん粉,油,なたね油,じゃがいも,三温糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,こまつな,玉葱	
				サラダ油,さとう		
4 金	こぎつねご飯		鶏ひき肉,★油揚げ	精白米,粒麦,サラダ油,さとう,白ごま	しょうが,にんじん,さやいんげん	742 kcal
	ししゃもの天ぷら		★ししゃも	小麦粉,でん粉,油		
	莖わかめ入り変わりきんぴら		くきわかめ	サラダ油,つきこんにやく,さとう,ごま油	ごぼう,れんこん,にんじん	
	白菜のあんかけ汁		鶏こま	でん粉	玉葱,にんじん,だいこん,ほくさい,こまつな	
7 月	ジャージャー麺		豚ひき肉,赤みそ	蒸し中華めん,ごま油,サラダ油,さとう,でん粉,白ごま	きゅうり,★もやし,しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,干し椎茸,ねぎ	704 kcal
	中華風コーンスープ		鶏こま,★たまご	でん粉	玉葱,にんじん,だいのこ,黒きくらげ,ホールコーン,こまつな	
	中華ごま団子		あずき(こし)	白玉粉,さとう,ごま油,白ごま,油		
8 火	ツナピラフ		ツナ缶	精白米,粒麦,★バター,サラダ油	にんじん,玉葱,さやいんげん	752 kcal
	ピーンズポテト青のり風味		★大豆(国産),あおのり	油,じゃがいも,でん粉		
	ブルーベリーヨーグルト		★ヨーグルト(無糖)	さとう	みかん缶,★パイン缶,黄桃缶,ブルーベリー,ブルーベリー(ジャム)	
9 水	麦ご飯			精白米,粒麦		772 kcal
	しっとり鮭昆布ふりかけ		しろさけ,細切りこんぶ	白ごま,さとう		
	おからとひじきのコロック		豚ひき肉,ひじき,★おから	じゃがいも,サラダ油,小麦粉,乾パン粉,油,さとう	玉葱,にんじん	
	小松菜のおかか和えもの		粉かつお	さとう	こまつな,★もやし,にんじん	
	しめじのすまし汁		鶏こま,★木綿豆腐		にんじん,だいこん,ほんしめじ,ねぎ	
10 木	ウィンナーとポテトのトースト		ウィンナー(乳・卵・小麦・大豆無),★ピザ	食パン,サラダ油,さとう,じゃがいも,マヨネーズ(卵無)	にんにく,セロリー,玉葱,ピーマン	724 kcal
	大根とツナのサラダ		まぐろ缶詰(油漬ルーが付いた),粉寒天	サラダ油,さとう	だいこん,きゅうり,にんじん,玉葱	
	カレー風味のABCスープ		ベーコン(乳・卵・小麦・大豆無)	マルファットマカロニ	玉葱,にんじん,キャベツ,ホールコーン,パセリ	
11 金	麻婆豆腐丼		豚ひき肉,赤みそ,★木綿豆腐	精白米,水稲穀粒(玄米),サラダ油,さとう,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,干し椎茸,玉葱,ねぎ,にら	813 kcal
	涼拌黄瓜(リャンパンホワングァ)		粉寒天	ごま油,さとう	きゅうり,だいこん,にんじん,ねぎ,にんにく	
	タピオカフルーツ		★牛乳,★生クリーム(乳)	さとう,タピオカパール	★パイ缶,みかん缶,黄桃缶	
15 火	栗ご飯			精白米,もち米,生むき栗		752 kcal
	手作りさつま揚げ		たらすり身,★木綿豆腐	ながいも,でん粉,油	ごぼう,にんじん,ねぎ,こまつな,だいこん	
	小松菜のおひたし		粉寒天		こまつな,★もやし,にんじん,キャベツ	
	月見汁			白玉団子	玉葱,だいこん,にんじん,ねぎ,こまつな	
16 水	ピザトースト		ウィンナー(乳・卵・小麦・大豆無),ベーコン	食パン,サラダ油(米)	にんにく,玉葱,マッシュルーム,ピーマン	724 kcal
	鶏肉のカレーシチュー		鶏こま,レンズまめ	サラダ油,小麦粉,じゃがいも	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん	
	わかめとツナのサラダ		冷凍わかめ,まぐろ缶詰(油漬ルーが付いた)	白ごま,さとう,サラダ油	きゅうり,キャベツ,にんじん	
17 木	さつまいもご飯			精白米,粒麦,さつまいも,白ごま		732 kcal
	いわしの松前煮		まいわし筒切り,切りこんぶ	さとう	にんにく,しょうが	
	小松菜のごま和え		粉寒天	さとう,白ごま,白すりごま	こまつな,キャベツ,にんじん	
	かきたま汁		鶏こま,★生揚げ,★たまご,冷凍わかめ	でん粉	にんじん,玉葱,キャベツ,ねぎ	

栗名月
ケロー

芋名月
はに♪




のこんだてひょう



日	献立名	牛乳	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 	カロリー
18 金	ごまわかめご飯(弁当)		炊き込みわかめ	精白米,粒麦,白ごま		799 kcal
	鶏肉の唐揚げ(弁当)		若鶏モモ	でん粉,上新粉,油	にんにく,しょうが	
	厚焼き卵(弁当)		鶏ひき肉,ひじき,★たまご	サラダ油,さとう	玉葱,にんじん,干し椎茸	
	煮物(弁当)		さつま揚げ	黒・玉こんにゃく,さとう	にんじん	
	野菜の塩もみ(弁当)		塩昆布		きゅうり,にんじん,だいこん,かぶ	
	ブロッコリー(弁当)				ブロッコリー	
	果物(みかん)				みかん	
19 土	ごまわかめご飯(弁当)		炊き込みわかめ	精白米,粒麦,白ごま		799 kcal
	鶏肉の唐揚げ(弁当)		若鶏モモ	でん粉,上新粉,油	にんにく,しょうが	
	厚焼き卵(弁当)		鶏ひき肉,ひじき,★たまご	サラダ油,さとう	玉葱,にんじん,干し椎茸	
	煮物(弁当)		さつま揚げ	黒・玉こんにゃく,さとう	にんじん	
	野菜の塩もみ(弁当)		塩昆布		きゅうり,にんじん,だいこん,かぶ	
	ブロッコリー(弁当)				ブロッコリー	
	果物(みかん)				みかん	
22 火	麦ご飯			精白米,粒麦		743 kcal
	しいたけとのりの佃煮		焼きのり	さとう	干し椎茸	
	干草焼き		鶏ひき肉,ひじき,★たまご	サラダ油,さとう	にんじん,玉葱,干し椎茸,こまつな	
	ごぼうとれんこんの炒め煮			ごま油,つきこんにゃく,さとう,白ごま	ごぼう,れんこん※,にんじん	
	じゃが芋のみそ汁		★油揚げ,白みそ,赤みそ	じゃがいも	にんじん,玉葱	
23 水	キムチチャーハン		豚こま	精白米,粒麦,サラダ油(米),白ごま	にんにく,しょうが,ねぎ※,にんじん,はくさい(キムチ漬け),にら	735 kcal
	レバーとポテトの中華揚げ		豚レバー	でん粉,じゃがいも,油,さとう,ごま油,白ごま	にんにく,しょうが,ねぎ	
	りんご入りフルーツポンチ		粉寒天	さとう	★バナナ,みかん缶,黄桃缶,★りんご,ぶじ,レモン	
24 木	セルフコロッケバーガー		豚ひき肉,★大豆(国産)	丸パン,じゃがいも,サラダ油,小麦粉,乾パン粉,油	玉葱,にんじん,キャベツ	818 kcal
	ふわふわ豆腐スープ		鶏こま,★絹ごし豆腐,★たまご		にんじん,玉葱,キャベツ,こまつな	
	ぶどう寒天ゼリー		粉寒天	さとう	ぶどうジュース	
25 金	玄米ご飯			精白米,水稲穀粒(玄米)		743 kcal
	鮭ごまそぼろ		しろさけ	サラダ油,さとう,白ごま	こまつな	
	豚肉と大根のべっこう煮		豚角切り,豚ばら	サラダ油,さとう,板こんにゃく	だいこん,にんじん,干し椎茸,さやいんげん	
	生揚げのみそ汁		★生揚げ,白みそ,赤みそ	じゃがいも	玉葱,こまつな	
28 月	新米ご飯			精白米		744 kcal
	揚げだし豆腐あんかけ		★木綿豆腐・押し	小麦粉,でん粉,油,さとう	にんじん,ほんしめじ,しょうが,こまつな	
	里芋の煮物		鶏こま	サラダ油(米),板こんにゃく・黒,さといも,さとう	しょうが,干し椎茸,玉葱,にんじん,たけのこ,さやいんげん	
	ふわふわ卵汁		鶏こま,★絹ごし豆腐,★たまご		にんじん,玉葱,キャベツ,こまつな	
29 火	麦ご飯			精白米,粒麦		864 kcal
	チーズハンバーグ		豚ひき肉,★木綿豆腐,★牛乳,★スライスチーズ	でん粉,さとう,乾パン粉,サラダ油	玉葱,にんにく	
	きのこのサラダ			ごま油,さとう	ほんしめじ,エリンギ,キャベツ,きゅうり	
	わかめスープ		豚こま,★木綿豆腐,冷凍わかめ	サラダ油,白ごま,ごま油	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,ぶなしめじ	
	果物(りんご1/8)				★りんご	
30 水	まいたけご飯		★油揚げ	精白米,粒麦	まいたけ,にんじん,さやいんげん	706 kcal
	鯖のごまみそだれがけ		★サバ赤みそ	さとう,白すりごま,白ごま	しょうが	
	小松菜の昆布和え		切りこんぶ	さとう	こまつな,★もやし,にんじん	
	豆腐のすまし汁		鶏こま,★木綿豆腐		玉葱,にんじん,だいこん,ねぎ	
	果物(柿1/6)				★柿	
31 木	スパゲティナポリタン		ベーコン(乳・卵・小麦・大豆無)短冊,豚こま	スパゲティ・麺,サラダ油,★バター,さとう	にんにく,にんじん,玉葱,マッシュルーム(水煮),トマト缶,ビーマン,こまつな	733 kcal
	ひじきの中華サラダ		ひじき,粉寒天	白ごま,さとう,ごま油	だいこん,にんじん,きゅうり,ホールｺｰﾝ	
	パンプキンチーズケーキ		★牛乳,★クリームチーズ,★生クリーム,★たまご	さとう,★バター	西洋かぼちゃ,レモン	

※アレルギー食品には記号を表示しています