

10月のこんだてひょう

江戸川区立小岩第二中学校

日	主食とふりかけ	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 脂質 食塩相当量
2 木	ホワイトビーンズソーストースト	○	ポテトサラダ 濃厚ミネストローネ 梨	ハム, 白いんげん豆, 粉チーズ, ベーコン, 鶏肉, ひよこ豆, 牛乳	パン, 大豆油, マヨネーズ(卵無), じゃが芋	玉葱, パセリ, 人参, 胡瓜, にんにく, セロリー, しめじ, トマト, キャベツ, 梨	706 kcal 27.6 g 33.0 g 3.4 g
3 金	麦ごはん	○	揚げ豆腐 和風わかめサラダ じゃが芋と白菜のみそ汁	寒天, 豆腐, 鶏肉, ★卵, ハム, わかめ, 生揚げ, みそ, 牛乳	ごはん, 粒麦, 大豆油, 砂糖, 片栗粉, ★ごま, じゃが芋	生姜, 人参, 玉葱, キャベツ, 小松菜, 白菜, もやし	700 kcal 29.6 g 24.3 g 2.7 g
6 月	【十五夜献立】 かやくごはん	○	いかの竜田揚げ 豚汁 月見まんじゅう	寒天, 油揚げ, イカ, 豚肉, 油揚げ, 豆腐, みそ, 緑乳, 牛乳	ごはん, 粒麦, しらたき, 砂糖, 片栗粉, 小麦粉, 大豆油, じゃが芋, こんにゃく, 上新粉, 白玉粉, さつまい芋	ごぼう, 人参, 干し椎茸, グリーンピース, 生姜, れんこん, 大根, えのき, ねぎ, 小松菜	783 kcal 32.8 g 20.2 g 2.9 g
7 火	カツパーガー	○	チーズ粉ふきいも 麦と野菜のスープ ツナサラダ オレンジ	豚肉, チーズ, 鶏肉, ツナ, 牛乳	パン, 大豆油, 小麦粉, パン粉, じゃが芋, 押麦, 砂糖	キャベツ, パセリ, にんにく, セロリー, 玉葱, 人参, 小松菜, 赤パプリカ, コーン, オレンジ	750 kcal 36.4 g 27.1 g 3.2 g
8 水	麦ごはん かつおとじゃこのふりかけ	○	さばカツ 白菜のごま酢和え れんこん団子汁	粉寒天, かつお節, しらす干し, のり, さば, ★卵, 鶏肉, みそ, 牛乳	ごはん, 粒麦, 小麦粉, パン粉, 砂糖, 米油, ごま油, ★ごま, 白玉粉	玉葱, 白菜, もやし, 小松菜, 人参, 大根, えのき, ねぎ, れんこん	802 kcal 35.9 g 22.9 g 2.2 g
9 木	ごまごはん	○	春巻き 茎わかめと野菜の中華和え チゲ鍋風スープ	寒天, 豚肉, 豚レバー, 茎わかめ, 生揚げ, ★卵, 牛乳	ごはん, 粒麦, ★ごま, ごま油, 緑豆春雨, 砂糖, 片栗粉, ★春巻きの皮, 大豆油	★たけのこ, キャベツ, もやし, きくらげ, 生姜, にんにく, たら, 胡瓜, 人参, 大根, 白菜キムチ, ねぎ	731 kcal 25.2 g 29.6 g 2.2 g
10 金	麦ごはん	○	魚の唐揚げ大根おろしがけ 野菜のしらすおかか和え 鯛の手作りつみれ汁 巨峰	寒天, めだい, しらす干し, かつお節, いわし, 豆腐, みそ, 牛乳	ごはん, 粒麦, 片栗粉, 大豆油, 砂糖, じゃが芋	生姜, 大根, 小松菜, 人参, キャベツ, 人参, コーン, 玉葱, 白菜, ほうれん草, ぶどう	680 kcal 31.9 g 18.0 g 2.6 g
14 火	しらすチーズトースト レーズンパン	○	揚げじゃが芋とツナの豆サラダ コロコロ野菜のミルクスープ りんご	しらす干し, 青のり, チーズ, ツナ, ひよこ豆, 鶏肉, レンズ豆, 豆乳, 牛乳	食パン, ★ごま, マヨネーズ(卵無), ぶどうパン, 大豆油, じゃが芋, 砂糖, バター, 米粉	ねぎ, にんにく, 胡瓜, キャベツ, 人参, コーン, 玉葱, しめじ, パセリ, りんご	789 kcal 31.7 g 35.3 g 2.9 g
15 水	かき揚げ丼	○	小松菜と茎わかめのごま和え かき卵のみそ汁 バナナ	しらす干し, ★竹輪, ★卵, ハム, わかめ, 茎わかめ, みそ, 牛乳	ごはん, 粒麦, 小麦粉, 片栗粉, 砂糖, ★ごま, 大豆油	南瓜, 玉葱, 人参, ピーマン, 枝豆, 生姜, キャベツ, 小松菜, もやし, 大根, ほうれん草, ★バナナ, レモン	814 kcal 25.2 g 24.0 g 3.2 g
16 木	麦ごはん	○	アジフライ 野菜のアーモンド和え 卵と大根のピリ辛味噌汁	寒天, あじ, ★卵, 生揚げ, みそ, 牛乳	ごはん, 粒麦, 小麦粉, パン粉, ★アーモンド, 砂糖, 大豆油, 片栗粉	キャベツ, 人参, 小松菜, 胡瓜, もやし, 大根, 白菜キムチ	726 kcal 33.8 g 20.0 g 2.9 g
17 金	麻婆豆腐丼	○	茎わかめと春雨の中華和え じゃが芋とわかめの中華スープ みかん	寒天, 豚肉, 大豆, みそ, 豆腐, 茎わかめ, 鶏肉, わかめ, 牛乳	ごはん, 粒麦, 大豆油, 片栗粉, ごま油, 緑豆春雨, 砂糖, ★ごま, じゃが芋	生姜, にんにく, 干し椎茸, 人参, ★たけのこ, 玉葱, たら, ねぎ, 小松菜, キャベツ, もやし, えのき, みかん	776 kcal 32.5 g 26.0 g 3.4 g
20 月	麦ごはん	○	レバーとじゃが芋の青のり塩風味 イカとワカメの酢のもの けんちん汁	寒天, 豚レバー, イカ, 青のり, わかめ, 生揚げ, 牛乳	ごはん, 粒麦, 大豆油, 片栗粉, じゃが芋, 砂糖, ごま油, ★ごま, 小麦粉, こんにゃく, 里芋	にんにく, 生姜, もやし, キャベツ, 胡瓜, えのき, 小松菜, 人参, 大根, 椎茸, ねぎ	743 kcal 33.1 g 21.0 g 2.4 g
21 火	【よつばの共通献立 兵庫県の郷土料理】 とふめし	○	味噌だれ揚げ餃子 野菜のごま和え 巨峰	鶏肉, 豆腐, 豚肉, みそ, 油揚げ, 牛乳	ごはん, 粒麦, 大豆油, 砂糖, ごま油, 片栗粉, 小麦粉, ★餃子の皮, ★ごま	生姜, 人参, ごぼう, キャベツ, ねぎ, たら, にんにく, 小松菜, もやし, ぶどう	742 kcal 27.6 g 25.4 g 2.7 g
22 水	豚ごぼう丼	○	サクサク和風サラダ 芋もち汁	豚肉, 茎わかめ, 鶏肉, 油揚げ, 牛乳	ごはん, 粒麦, 大豆油, 砂糖, ★ワタンの皮, こんにゃく, じゃが芋, 片栗粉	生姜, にんにく, ごぼう, 玉葱, 人参, レモン, りんご, 小松菜, キャベツ, もやし, きくらげ, かぶ, しめじ	782 kcal 32.0 g 25.3 g 3.0 g
23 木	ツナとえびのトマトソースパスタ	○	フレンチポテトサラダ きな粉マフィン	ツナ, ★エビ, ハム, ★卵, 牛乳, きな粉, 脱脂粉乳, 牛乳	スパゲッティ, オリーブ油, 大豆油, 砂糖, じゃが芋, 米粉, 小麦粉, チョコレート	パセリ, にんにく, 玉葱, 人参, エリンギ, トマト, キャベツ, 小松菜	852 kcal 34.6 g 32.9 g 2.2 g
24 金	麦ごはん ナッツごぼう	○	ししゃものフライ じゃが芋と野菜の和えもの 生揚げと小松菜の味噌汁	寒天, ★ししゃも, ハム, 生揚げ, みそ, 牛乳	ごはん, 粒麦, 片栗粉, 大豆油, ★カシューナッツ, ★アーモンド, ★ごま, 砂糖, 小麦粉, パン粉, じゃが芋	ごぼう, キャベツ, 人参, 小松菜, 玉葱, ねぎ	881 kcal 35.3 g 31.0 g 3.0 g
25 土	【文化発表会】 キーマカレーライス	○	シーフードサラダ 柿	寒天, 大豆, 鶏肉, レンズ豆, イカ, ★エビ, チーズ, 牛乳	ごはん, 粒麦, バター, 大豆油, ★カシューナッツ, じゃが芋, 小麦粉, 砂糖	にんにく, 生姜, セロリー, 玉葱, 人参, トマト, レーズン, グリーンピース, キャベツ, 小松菜, パプリカ, 柿	789 kcal 30.2 g 24.8 g 2.4 g
28 火	【ハロウィン献立】 ロコモコ丼	○	ポルチギービーンズスープ バイナップル	豆腐, 牛肉, 豚肉, 牛乳, ★卵, ★うずら卵, チーズ, ウインナー, 金時豆, 牛乳	ごはん, 粒麦, 大豆油, パン粉, 砂糖	小松菜, 玉葱, 人参, キャベツ, 胡瓜, コーン, にんにく, セロリー, トマト, バイン	859 kcal 34.4 g 33.7 g 3.1 g
29 水	麦ごはん わかめのジュージュ	○	いわしのかば焼き風 野菜の磯辺和え 厚揚げと卵のすまし汁	寒天, わかめ, しらす干し, かつお節, いわし, のり, 生揚げ, ★卵, 牛乳	ごはん, 粒麦, ごま油, ★ごま, 小麦粉, 片栗粉, 大豆油, 砂糖	ねぎ, 生姜, 小松菜, トウモロコシ, 人参, もやし, 干し椎茸	713 kcal 30.2 g 23.7 g 2.6 g
30 木	アーモンドトースト バイナップルパン	○	キャベツとマカロニのクリーム煮 ツナエッグサラダ	鶏肉, 脱脂粉乳, チーズ, 牛乳, 豆乳, ★卵, ツナ, ひよこ豆	パン, バター, ★アーモンド, バインパン, 大豆油, じゃが芋, マカロニ, 米粉, 砂糖	人参, 玉葱, キャベツ, しめじ, 小松菜, にんにく, 胡瓜	733 kcal 31.0 g 32.0 g 2.5 g
31 金	【ハロウィン献立】 シーフードピラフ	○	カシューナッツサラダ イタリアンふわふわ卵スープ かぼちゃのパンケーキ	ベーコン, イカ, ★エビ, チーズ, 鶏肉, ★卵, 豆乳, 牛乳	ごはん, 粒麦, 大豆油, バター, ★カシューナッツ, オリーブ油, じゃが芋, パン粉, 砂糖, 小麦粉	人参, 玉葱, コーン, グリーンピース, キャベツ, 胡瓜, 小松菜, パプリカ, にんにく, ★トマト, 南瓜	820 kcal 31.6 g 27.2 g 3.4 g

※アレルギー食品には★を表示しています。学校行事や食材の都合により、献立は変更される場合があります。