

# 10月献立表

江戸川区立小岩第四中学校

日	曜日	牛乳	主食	おもに赤の仲間 血や肉になる	おもに黄の仲間 熱や力の元になる	おもに緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
2	水	○	麦ごはん ひじきのふりかけ 揚げだし豆腐 しょうが和え 白菜のみそ汁 (2年林間学校)	飲用牛乳, かつお節 ひじき, 豆腐, 油揚げ 白みそ, 赤みそ	米, 押麦, 三温糖, 白いりごま でん粉, 小麦粉, 揚げ油 じゃがいも	だいこん, ねぎ, こまつな にんじん, もやし, しょうが はくさい, えのきたけ	728 kcal 28.6 g
3	木	○	小松菜ごはん れんこんつくね 磯和え きのこのごまみそ汁 (2年林間学校)	飲用牛乳, たまご, 鶏肉 大豆, 白みそ, もみのり 白みそ, わかめ	米, 粒麦, サラダ油, パン粉 三温糖, でん粉, 白いりごま 白すりごま	こまつな, 玉葱, れんこん ねぎ, しょうが, キャベツ もやし, にんじん, だいこん えのきたけ, しめじ	725 kcal 31.8 g
4	金	○	ポテサラドック ポークビーンズ フレンチサラダ りんご (2年林間学校)	飲用牛乳, 豚肉, 大豆	コッペパン, じゃがいも マヨネーズ (卵無) サラダ油, 小麦粉 バター, 三温糖, サラダ油	玉葱, にんじん, トマト キャベツ, きゅうり こまつな, 黄パプリカ, りんご	760 kcal 29.0 g
7	月	○	白ごまごはん 鶏肉のスタミナ焼き 大豆と野菜のサラダ 豆腐とえのきのみそ汁	飲用牛乳, 鶏肉, 大豆 豆腐, 油揚げ, 白みそ 赤みそ	米, 粒麦, 白いりごま さとう, でん粉 サラダ油, 三温糖	しょうが, にんにく, ねぎ もやし, キャベツ, きゅうり にんじん, はくさい, えのきたけ	756 kcal 31.7 g
8	火	○	わかめうどん 小松菜のおひたし 大学芋 みかん	飲用牛乳, 鶏肉, かまぼこ わかめ, かつおぶし	うどん, ごま油, 揚げ油 さつまいも, 三温糖 水あめ, 黒いりごま	ごぼう, にんじん, 干し椎茸 ねぎ, こまつな, もやし, みかん	725 kcal 29.9 g
9	水	○	ガーリックトースト アーモンドトースト 鮭ときのこのシチュー レモンドレッシングサラダ	飲用牛乳, さけ, 豆乳 牛乳・調理用, 生クリーム	食パン, オリーブ油, バター 胚芽食パン, サラダ油, さとう アーモンド, マカロン じゃがいも, 小麦粉, 三温糖	にんにく, にんじん, 玉葱 エリンギ, ぶなしめじ, しいた キャベツ, きゅうり, レモン	795 kcal 31.1 g
10	木	○	麦ごはん エコふりかけ たらこのガーリック竜田揚げ ごぼうとおからサラダ 小松菜と豆腐のみそ汁	飲用牛乳, かつお削り節 あおのり, たら おから, 豆乳, 豆腐 赤みそ, 白みそ	米, 粒麦, さとう でん粉, 揚げ油 サラダ油, 三温糖	しょうが, にんにく, ごぼう にんじん, えだまめ えのきたけ, こねぎ, こまつな	713 kcal 33.2 g
11	金	○	キムチチャーハン 春雨サラダ もも入り牛乳寒天	飲用牛乳, 豚肉, たまご 粉寒天, 牛乳・調理用 豆乳	米, 粒麦, サラダ油 ごま油, はるさめ でん粉, 三温糖, さとう	しょうが, はくさい, はくさい にんじん, ねぎ, いら, もやし キャベツ, 黄桃	781 kcal 26.8 g
15	火	○	さつまいもごはん 小あじの南蛮漬け もやしと小松菜のごま和え 月見汁 ぶどう	飲用牛乳, まあじ かつお節, 豆腐	米, 粒麦, さつまいも 黒いりごま, でん粉 サラダ油, 三温糖, 白玉粉 白すりごま, 白ごま	玉葱, とうがらし, キャベツ こまつな, にんじん, もやし ねぎ, はくさい, かぼちゃ, 巨峰	753 kcal 28.9 g
16	水	○	麦ごはん さばのごまつけ焼き 切干大根入りサラダ 呉汁	飲用牛乳, サバ, ハム 豆腐, 大豆, 油揚げ 白みそ	米, 粒麦, 白ごま はるさめ, サラダ油 三温糖, ごま油	しょうが, にんじん, きゅうり キャベツ, もやし, ごぼう 切干しだいこん, だいこん, ねぎ	792 kcal 35.7 g
17	木	○	親子あんかけ丼 じゃこのサラダ 豆腐とわかめのすまし汁	飲用牛乳, 鶏肉, たまご ちりめんじゃこ, わかめ かつお削り節, 豆腐	米, 粒麦, 三温糖, でん粉 ごま油, サラダ油, さとう じゃがいも	干し椎茸, にんじん, 玉葱 こまつな, キャベツ, きゅうり コーン, えのきたけ, ねぎ, だいこん	749 kcal 33.5 g
18	金	○	いちごジャムサンド レバーとじゃがいものケチャップ煮 アーモンドサラダ にんじんと豆のポタージュ	飲用牛乳, 豚レバー 豆乳, 牛乳・調理用 レンズまめ	食パン, バター, でん粉 揚げ油, じゃがいも 三温糖, アーモンド サラダ油	いちごジャム, にんにく, しょうが にんじん, きゅうり, こまつな キャベツ, コーン, 玉葱, パセリ	813 kcal 31.7 g
19	土	○	野菜たっぷり豚丼 わかめと豆腐のサラダ タビオカ入りカルピスポンチ	飲用牛乳, 豚肉, 豆腐 わかめ, カルピス	米, 粒麦, サラダ油 しらたき, 三温糖 でん粉, タビオカパール	しょうが, にんじん, ごぼう, 玉葱 干し椎茸, キャベツ, もやし きゅうり, みかん, パイン, 黄桃	802 kcal 27.6 g
22	火	○	五目中華焼きそば 荳わかめとコーンのサラダ 揚げじゃが芋のバターしょうゆ みかん	飲用牛乳, 豚肉, イカ エビ, 荳わかめ	蒸し中華めん, サラダ油 ごま油, でん粉, 白ごま 三温糖, じゃがいも さとう, バター	しょうが, にんじん, たけのこ 玉葱, もやし, はくさい, こまつな キャベツ, コーン, みかん	727 kcal 31.8 g
23	水	○	白ごまごはん 和風ハンバーグおろしソースがけ 粉ふきいも 小松菜と油揚げのみそ汁	飲用牛乳, 豆腐, 豚肉 たまご, 牛乳・調理用 あおのり, 油揚げ, 鶏肉 白みそ, 赤みそ	米, 粒麦, 白ごま パン粉, 三温糖 でん粉, じゃがいも	玉葱, にんじん, だいこん えのきたけ, こまつな	765 kcal 32.4 g
24	木	○	ゆかりごはん 厚揚げの肉みそ炒め かきたまわかめスープ	飲用牛乳, 豚肉 生揚げ, 白みそ たまご, わかめ	米, 粒麦, ごま油 三温糖, じゃがいも でん粉, 白ごま	ゆかり, しょうが, にんにく ピーマン, キャベツ, にんじん 干し椎茸, もやし, 玉ねぎ, ねぎ	724 kcal 33.4 g
25	金	○	きなこ揚げパン えび団子スープ ナムル パナナ	飲用牛乳, きな粉 えび, 鶏肉, たまご	揚げ油, コッペパン, さとう パン粉, でん粉, 白ごま ごま油, 三温糖	玉葱, しょうが, にんじん, たけのこ はくさい, ねぎ, チンゲンツァイ, もやし きゅうり, にんにく, パナナ, レモン	730 kcal 32.2 g
			ココア揚げパン えび団子スープ ナムル パナナ	飲用牛乳, えび 鶏肉, たまご	揚げ油, コッペパン, さとう パン粉, でん粉, 白ごま ごま油, 三温糖, ココア	玉葱, しょうが, にんじん, たけのこ はくさい, ねぎ, チンゲンツァイ, もやし きゅうり, にんにく, パナナ, レモン	724 kcal 30.3 g
28	月	○	麦ごはん わかめ炒め 里芋のそぼろ煮 ツナ和え みかん	飲用牛乳, わかめ しらす干し, 豚肉 豆腐, まぐろ	米, 押麦, ごま油, サラダ油 こんにやく, さとう さといも, でん粉	しょうが, ねぎ, 玉葱, にんじん 干し椎茸, キャベツ, きゅうり みかん	749 kcal 27.4 g
29	火	○	ミートソーススパゲティ えびと大根入りサラダ スイートポテト	飲用牛乳, 豚肉, 大豆, えび レンズまめ, 粉チーズ, たまご 牛乳・調理用, 生クリーム	スパゲッティ, オリーブ油 三温糖, さつまいも さとう, バター	にんにく, 玉葱, にんじん トマト, キャベツ, だいこん	820 kcal 36.5 g
30	水	○	れんこんご飯 ひじき入り厚焼きたまご もやしとキャベツのごま和え 豆腐とえのきのみそ汁	飲用牛乳, 油揚げ 豚肉, ひじき, たまご 豆腐, 白みそ, 赤みそ	米, 押麦, サラダ油 白ごま, サラダ油 三温糖, 白すりごま じゃがいも	れんこん, にんじん, 玉葱 もやし, こまつな, キャベツ えのきたけ	708 kcal 29.8 g
31	木	○	チキンライス いかフリッター かぶと玉ねぎのスープ かぼちゃプリン	飲用牛乳, 鶏肉, イカ たまご, 牛乳・調理用 生クリーム	米, 粒麦, サラダ油 揚げ油, 小麦粉, さとう	玉葱, マッシュルーム, にんじん ピーマン, しょうが, かぶ, かぼちゃ	793 kcal 31.6 g

※都合により献立を変更することがあります。