



10月のこんだてひょう



篠崎中学校

日	主食 ふりかけ等	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 金	シュガー揚げパン	○	ワントンスープ じゃがミナチーズサラダ バナナ	☆豚肉, ★チーズ, ツナ, ★飲用牛乳	人参, 白菜, たけのこ, 玉葱, ねぎ, 生姜, にんにく, 小松菜, ブロッコリー, 胡瓜, パプリカ, ★バナナ	★パン, ★揚げ油, 砂糖, 大豆油, ★ワントンの皮, ごま油, じゃが芋	701 kcal 25.1 g 29.4 g 1.6 g
5 月	【いわしの日献立】 いわしの蒲揚げ丼	○	厚揚げと野菜の煮物 梨	いわし, 鶏肉, こんぶ, 生揚げ, ★飲用牛乳	生姜, 人参, ごぼう, 大根, 干し椎茸, さやいんげん, 梨	米, 粒麦, もち麦, 片栗粉, ★小麦粉, ★揚げ油, 砂糖, ごま, 大豆油, こんにゃく, じゃが芋	722 kcal 28.9 g 22.4 g 1.9 g
6 火	家常豆腐丼	○	揚げ大豆と茎わかめのサラダ りんご	生揚げ, ☆豚肉, みそ, 大豆, 茎わかめ, ☆ハム, ★飲用牛乳	にんにく, 生姜, 人参, 玉葱, 大根, 小松菜, 胡瓜, キャベツ, りんご	米, 粒麦, 大豆油, こんにゃく, じゃが芋, 砂糖, 片栗粉, ★揚げ油, ごま油	744 kcal 31.0 g 27.2 g 2.1 g
7 水	フレンチトースト	○	マセドアンサラダ 麦入りミネストローネ オレンジ	★卵, ★牛乳・調理用, ★豆乳, ★チーズ, 白いんげん豆, ☆ベーコン, 鶏肉, ★飲用牛乳	胡瓜, 人参, コーン, 玉葱, にんにく, セロリー, えのき, トマト缶, パセリ, オレンジ	★食パン, ★バター, じゃが芋, 大豆油, 砂糖, 押麦	677 kcal 27.2 g 26.1 g 2.0 g
8 木	もち麦ごはん なめたけ	○	さんまの旨だれ揚げ 小松菜と茎わかめのびり辛和え ちゃんこ汁	さんま, 茎わかめ, 鶏肉, 豆腐, ★飲用牛乳	えのき, にんにく, 生姜, ねぎ, もやし, 小松菜, 人参, 胡瓜, 玉葱, しめじ, 白菜	米, 粒麦, もち麦, 片栗粉, ★揚げ油, ★小麦粉, 砂糖, ごま油, ごま	801 kcal 33.3 g 32.3 g 2.6 g
9 金	ゆかりご飯	○	ししゃもの磯辺天ぷら 豚しゃぶと野菜の和えもの 肉団子と野菜の味噌汁	★ししゃも, ★卵, 青のり, ☆豚肉, 生揚げ, 鶏肉, 大豆, ★脱脂粉乳, みそ, ★飲用牛乳	ゆかり, キャベツ, 胡瓜, 小松菜, 人参, 玉葱, ほうれん草, 生姜	米, 粒麦, もち麦, ★揚げ油, ★小麦粉, 大豆油, ごま油, 砂糖, ごま, ★パン粉	785 kcal 39.1 g 30.9 g 3.0 g
13 火	五目中華豆腐丼	○	チョレギサラダ パイナップル	☆豚肉, ★イカ, 豆腐, わかめ, ★しらす干し, のり, ★飲用牛乳	生姜, にんにく, 人参, もやし, 玉葱, きくらげ, 白菜, 小松菜, キャベツ, 胡瓜, ★パインアップル	米, 粒麦, 大豆油, 片栗粉, ごま油, 砂糖, ごま	690 kcal 31.1 g 20.8 g 2.8 g
14 水	江戸川あんかけ焼きそば	○	わかめのスープ ま・ご・いも団子	☆豚肉, ★イカ, ★うずら卵, わかめ, 豆腐, ★牛乳・調理用, 白いんげん豆, ★飲用牛乳	生姜, にんにく, 干し椎茸, 玉葱, たけのこ, 人参, もやし, 白菜, 小松菜, ねぎ	大豆油, ★中華めん, 片栗粉, ごま油, ごま, さつまいも, 砂糖, ★小麦粉, ★揚げ油	754 kcal 30.6 g 30.8 g 3.2 g
15 木	あぶ玉丼	○	茎わかめとじゃが芋のきんぴら みかん	鶏肉, 油揚げ, ★ちくわ, ★卵, 茎わかめ, ★飲用牛乳	人参, 玉葱, えのき, ピーマン, みかん	米, 粒麦, もち麦, 大豆油, 砂糖, こんにゃく, じゃが芋, ★揚げ油, ごま油, ごま	743 kcal 29.2 g 24.8 g 2.8 g
16 金	キンピラご飯	○	ひじき入り厚焼き卵 のっぺい汁 巨峰	☆豚肉, 鶏肉, ひじき, ★卵, 鶏肉, 生揚げ, ★ちくわ, ★飲用牛乳	ごぼう, 人参, 玉葱, 大根, れんこん, えのき, 巨峰	米, 粒麦, もち麦, 砂糖, ごま油, しらす, ごま, 大豆油, 里芋, こんにゃく	677 kcal 28.7 g 21.8 g 3.5 g
17 土	【学芸発表会 おつかれさま献立】 カツカレーライス	○	ひよこ豆のサラダ 超ごろごろみかんゼリー	鶏肉, ★卵, ☆豚肉, ☆ハム, ★ひよこ豆, 大豆, アガー, ★飲用牛乳	にんにく, 生姜, 人参, 玉葱, セロリー, りんご, 胡瓜, キャベツ, コーン, オレンジ果汁, みかん缶	米, 粒麦, もち麦, ★揚げ油, ★小麦粉, ★パン粉, 大豆油, じゃが芋, ★バター, 砂糖	866 kcal 31.9 g 26.4 g 2.5 g
20 火	【イングリッシュウィーク アメリカの料理献立】 ジャンバラヤ	○	シーフードチャウダー コールスローサラダ バナナ	鶏肉, ☆ウィンナー, ☆ベーコン, ★エビ, ★イカ, たら, ★牛乳・調理用, ★生クリーム, ★チーズ, ★飲用牛乳	にんにく, 玉葱, 人参, コーン, ピーマン, セロリー, 小松菜, キャベツ, ★バナナ	米, 粒麦, 大豆油, じゃが芋, コーンスターチ, 砂糖	734 kcal 30.8 g 23.4 g 3.1 g
21 水	【イングリッシュウィーク イギリスの料理献立】 レーズンパン	○	フィッシュアンドチップス オニードレサラダ スコッチブロス	メルルーサ, ☆豚肉, ★飲用牛乳	小松菜, キャベツ, 胡瓜, 人参, コーン, 玉葱, えのき	★レーズンパン, ★小麦粉, 片栗粉, ★揚げ油, じゃが芋, 大豆油, 砂糖, 押麦	700 kcal 32.6 g 25.5 g 3.4 g
22 木	【イングリッシュウィーク カナダの料理献立】 メープルトースト	○	サーモンチャウダー チーズ入りピーンズサラダ オレンジ	★飲用牛乳, ☆ベーコン, 鶏肉, 白いんげん豆, サケ, ★牛乳・調理用, ★豆乳, ★チーズ, ★生クリーム, 大豆	セロリー, 人参, 玉葱, えのき, パセリ, 胡瓜, キャベツ, コーン, オレンジ	★食パン, ★バター, メープルシロップ, 砂糖, 大豆油, じゃが芋, 米粉	713 kcal 30.5 g 33.3 g 1.7 g
23 金	【十三夜献立】 芋栗ごはん	○	つくね焼き 菊花おろし和え 小松菜の味噌汁	☆豚肉, 豆腐, みそ, 茎わかめ, 油揚げ, ★飲用牛乳	人参, 玉葱, ねぎ, 生姜, 小松菜, 胡瓜, キャベツ, えのき, きくの花, 大根, もやし	米, もち米, 粒麦, さつまいも, ★栗, ごま, 大豆油, 片栗粉, 砂糖	690 kcal 29.6 g 23.6 g 2.7 g
27 火	カレーうどん 小松菜ご飯	○	いかの生姜焼き 糸寒天の中華風サラダ	☆豚肉, 油揚げ, ★イカ, ☆ハム, 糸寒天, ★飲用牛乳	生姜, 玉葱, 人参, ねぎ, 小松菜, ゆかり, 胡瓜, キャベツ	大豆油, 片栗粉, ★うどん, 米, 粒麦, もち麦, ごま油, 砂糖	820 kcal 35.5 g 20.3 g 2.8 g
28 水	もち麦ごはん じゃこカレーふりかけ	○	豚レバー唐揚げのゴマがらめ 野菜と漬物の和え物 いもだんご汁	★しらす干し, ☆豚レバー, ☆豚肉, みそ, ★飲用牛乳	にんにく, 生姜, たくあん大根, のぞな漬け, 胡瓜, キャベツ, ごぼう, 人参, 大根, 白菜, 小松菜, ねぎ	米, 粒麦, もち麦, 砂糖, ごま, ★揚げ油, 片栗粉, ごま油, 大豆油, じゃが芋	777 kcal 30.7 g 22.7 g 3.1 g
29 木	もち麦ごはん かりかり大豆の甘辛ふりかけ	○	さばの味噌煮 ひじきの五目和え 豚肉とごぼうの味噌汁	大豆, さば, みそ, ひじき, ★しらす干し, ☆豚肉, ★飲用牛乳	生姜, 人参, コーン, キャベツ, 小松菜, もやし, 玉葱, ごぼう, ねぎ	米, 粒麦, もち麦, ★揚げ油, 片栗粉, 砂糖, ごま油, ごま, こんにゃく	794 kcal 36.5 g 29.2 g 2.7 g
30 金	【ローリングストック・ ハロウィン献立】 コーンピラフ	○	ツナチーズサラダ レタススープ 南瓜ときな粉のチョコチップマフィン	☆ウィンナー, 鶏肉, ツナ, ★チーズ, ★卵, ★牛乳・調理用, きな粉, ★脱脂粉乳, ★飲用牛乳	えのき, 玉葱, 人参, コーン, ピーマン, キャベツ, 胡瓜, 小松菜, レタス, 南瓜	米, 粒麦, 大豆油, 砂糖, 片栗粉★マーガリン, 米粉, ★小麦粉, チョコレート	875 kcal 32.6 g 31.9 g 3.1 g

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