

10月 予定献立表

給食目標「より良い給食活動をめざそう」

令和6年 9月 30日(月)
江戸川区立二之江中学校
校長 茅原 直樹
栄養士 鈴木 亜実
桜井 里菜

日	曜	今日は 何の日?	献立名	赤(1・2群) 血や肉になる	黄(5・6群) 熱や力の元になる	緑(3・4群) 体の調子を整える	栄養価	エネルギー	
								たんぱく質	脂質
2	水		イカとえびの海鮮中華丼 春雨サラダ 中華わかめスープ	豚肉 牛乳 ハム 鶏肉 生揚げ わかめ ★イカ ★エビ	精白米 玄米 油 でん粉 ごま油 はるさめ さとう じゃがいも ★白ごま	にんにく しょうが 人参 玉葱 干し椎茸 たけのこ きくらげ 白菜 小松菜 きゅうり キャベツ ねぎ	721 kcal	33.4 g	24.4 g
3	木	世界の料理 カナダ	ビーバーテイル(揚げパン) サーモンのクリームシチュー コーンサラダ オレンジ	牛乳 豆乳 レンズまめ 白いんげん豆 ★サケ	油 さとう じゃがいも バター 米粉 ★コッペパン	セロリー 人参 玉葱 白菜 しめじ 小松菜 赤パプリカ コーン キャベツ もやし ★オレンジ	719 kcal	33.1 g	30.7 g
4	金		ごはん ひじき入りつくね焼き 小松菜ともやしの和え物 キャベツとじゃがいものみそ汁	牛乳 鶏肉 ひじき 大豆 豆腐 豆乳 生揚げ みそ わかめ	精白米 玄米 さとう でん粉 油 三温糖 ★ねりごま ★白ごま ★パン粉	しょうが 人参 ねぎ 干し椎茸 小松菜 もやし 大根 えのきたけ キャベツ	737 kcal	31.0 g	24.1 g
7	月		三色丼 揚げじゃがののり塩和え なめこと白菜のみそ汁	豚肉 凍り豆腐 牛乳 大豆 あおりのり 油揚げ みそ わかめ ★たまご	精白米 玄米 油 三温糖 でん粉 じゃがいも	しょうが 小松菜 もやし 玉葱 人参 大根 白菜 なめこ	762 kcal	32.0 g	29.8 g
8	火		ひき肉とごまのあんかけ味噌ラーメン キャベツとツナの中華和え 杏仁豆腐	豚肉 豚レバー 油揚げ みそ なた 牛乳 わかめ 粉寒天 ツナ	ごま油 油 でん粉 さとう ★白ごま ★中華めん	にんにく しょうが 人参 玉葱 もやし 小松菜 キャベツ 大根 パイン缶 みかん缶	776 kcal	32.6 g	32.7 g
9	水		五穀わかめごはん 鯖のごまつけ焼き 揚げごぼうとれんこんのみそ炒め 千切り野菜のかきたま汁	わかめ 牛乳 豚肉 みそ 茎わかめ ★たまご ★サバ	精白米 五穀(玄米) ごま油 つきこんやく でん粉 油 三温糖 ★白ごま	しょうが にんにく 人参 れんこん ごぼう 赤パプリカ 黄パプリカ 大根 白菜 たけのこ えのきたけ ねぎ 小松菜	726 kcal	36.0 g	27.0 g
10	木		きな粉クリームコッペ ポークシチュー キャロットサラダ りんご	牛乳 きな粉 豚肉 レンズまめ チーズ	バター さとう 油 米粉 じゃがいも 三温糖 ★白ごま ★コッペパン	にんにく 人参 玉葱 トマト缶 しめじ 小松菜 キャベツ もやし コーン レモン ★りんご	745 kcal	29.4 g	30.5 g
11	金	郷土料理 山口県	岩国寿司 だいこんときゅうりの和え物 大平	油揚げ 牛乳 鶏肉 生揚げ ★マス ★たまご	精白米 さとう 油 三温糖 こんにやく じゃがいも ★白ごま	れんこん 人参 干し椎茸 さやえんどう きゅうり もやし 大根 ごぼう 小松菜	783 kcal	34.6 g	25.8 g
15	金		ハムとさつまいものピラフ レバーのケチャップソース コールスロー かぼちゃ入りミルクスープ	ハム 牛乳 豚レバー ベーコン レンズまめ 豆乳 チーズ	オリーブ油 油 精白米 玄米 米粉 さつまいも でん粉 三温糖	人参 玉葱 しょうが キャベツ きゅうり コーン しめじ かぼちゃ 小松菜	739 kcal	28.1 g	23.4 g
16	火		ごはん 揚げ大豆のごまがらめ マスの塩こうじ焼き西京みそかけ キャベツと小松菜のお浸し のつべい汁 ぶどう	大豆 牛乳 みそ おかか 豚肉 油揚げ わかめ ★マス	精白米 玄米 でん粉 油 三温糖 水あめ こんにやく じゃがいも ★白ごま	キャベツ もやし 人参 小松菜 干し椎茸 ごぼう 大根 ねぎ ぶどう	720 kcal	35.2 g	20.8 g
17	水		ミートビーンズトースト ポテトサラダ 米粉マカロニスープ パナナ	豚肉 豚レバー レンズまめ チーズ 牛乳 ハム ヨーグルト	油 じゃがいも マヨネーズ 米粉マカロニ ★食パン ★白ごま	にんにく セロリー 人参 玉葱 きゅうり コーン キャベツ 小松菜 ★バナナ	726 kcal	31.4 g	28.2 g
18	金		ごはん きびなごのから揚げ ハリハリ和え 肉豆腐	牛乳 豚肉 焼き豆腐 ★きびなご	精白米 玄米 米粉 でん粉 油 ごま油 三温糖 こんにやく ★白ごま	しょうが 切干しだいこん キャベツ もやし 人参 きゅうり 白菜 玉葱 えのきたけ ねぎ 小松菜	703 kcal	30.5 g	21.9 g
22	火		大豆入りカレーライス レモンドレッシングサラダ りんご寒天ポンチ	豚肉 大豆 チーズ 牛乳 ツナ 粉寒天	精白米 玄米 油 じゃがいも さとう	にんにく しょうが 玉葱 人参 キャベツ 小松菜 レモン みかん缶 パイン缶 ★りんごジュース	769 kcal	28.0 g	22.1 g
23	水		さつまいもごはん ししゃものごま揚げ 油揚げとえのきの和え物 たまごのみそ汁 みかん	牛乳 油揚げ みそ 豆腐 わかめ ★たまご ★ししゃも	精白米 玄米 さつまいも 米粉 油 さとう ★白ごま	人参 白菜 えのきたけ 小松菜 ごぼう 玉葱 大根 キャベツ ねぎ みかん	795 kcal	31.7 g	29.5 g
24	木		きのことマスのバター醤油スパゲティ ひよこ豆のサラダ パンプキンパイ	牛乳 ひよこめ ハム ★マス	オリーブ油 油 バター さとう さつまいも ★春巻きの皮 ★小麦粉 ★スパゲッティ	にんにく 玉葱 人参 しめじ エリンギ 小松菜 キャベツ きゅうり かぼちゃ 干しぶどう	769 kcal	33.8 g	23.8 g
25	金		秋の香りごはん 揚げ豆腐の野菜たまごあんかけ 五目汁	油揚げ 牛乳 豆腐 豚肉 鶏肉 こんぶ ★たまご	精白米 玄米 油 三温糖 でん粉 米粉 こんにやく じゃがいも ★白ごま	人参 干し椎茸 しめじ ましたけ れんこん さやいんげん 玉葱 もやし 白菜 葉ねぎ 大根 ねぎ 小松菜	750 kcal	31.1 g	27.5 g
28	月		ごはん 秋刀魚の松前煮 カリカリあざりとキャベツのごま和え 具沢山みそ汁 みかん	牛乳 こんぶ 鶏肉 みそ ★さんま ★あさり	精白米 玄米 三温糖 でん粉 油 こんにやく ★白ごま	にんにく しょうが キャベツ 人参 もやし 小松菜 ごぼう 大根 白菜 しめじ ねぎ みずな みかん	732 kcal	30.6 g	27.8 g
29	火		炊き込みごはん 厚焼きたまご ほうれん草の磯和え 豚汁 柿	油揚げ 牛乳 豚肉 ひじき きざみのり 豚肉 豆腐 みそ ★たまご	精白米 玄米 油 三温糖 こんにやく じゃがいも ★白ごま	干し椎茸 しめじ 人参 玉葱 ほうれん草 もやし キャベツ ごぼう 大根 ねぎ 小松菜 柿	758 kcal	33.2 g	28.5 g
30	水	学校給食 試食会	ごはん 鱈と野菜の五目あんかけ 生揚げと小松菜のみそ汁 さつまいも入り米粉蒸しパン	牛乳 生揚げ みそ わかめ 豆乳 ★たら	精白米 玄米 でん粉 油 さとう 米粉 コーンスターチ さつまいも	にんにく しょうが 玉葱 人参 黄パプリカ たけのこ もやし 大根 小松菜 あんずジャム	806 kcal	30.4 g	20.4 g
31	木		ヨーグルトトースト ポークビーンズ ブロッコリーとベーコンのサラダ りんご	ヨーグルト 牛乳 豆乳 大豆 豚肉 ベーコン ★たまご	さとう バター 油 米粉 じゃがいも 三温糖 ★食パン	レモン 玉葱 にんじん トマト缶 パセリ キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン ★りんご	706 kcal	30.0 g	30.8 g

※アレルギー食品には★を表示しています。
 ※食物アレルギーの初発、重篤化防止のため[そば・キウイフルーツ・くるみ・ピーナッツ]の使用は控えています。
 ※献立や使用食材は、食材の納品や流通状況により変更する場合があります。
 ※感染防止のため手洗い・アルコール消毒等の衛生管理を実施しています。(机拭き、ランチョンマット、はし等の食具の持参は可能です。)