

10月献立表



令和元年

世田谷区立砧中学校

日	主食	おかず	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	1人ばく質 脂質 食塩相当量
1火	ソースカツ丼	さつまい 梨	○	牛乳、鶏肉、かつお節、豚肉	米、小麦粉、パン粉、油、さつまいも	キャベツ、ごぼう、にんじん、こんにゃく、だいこん、たまねぎ、ねぎ、梨	913 kcal 36.0 g 23.7 g 3.3 g
2水	セサミパン パインパン	とうふのグラタン イタリアンスープ ぶどう	○	牛乳、ベーコン、鶏肉、豆腐、チーズ、豚肉、たまご、粉チーズ	卵、バター、油、小麦粉、パン粉	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム缶、巨峰、グリーンピース、しょうが、パセリ	850 kcal 37.8 g 40.9 g 3.9 g
3木	豚肉の しぐれ煮ごはん	たらこのきのこ蒸し のっぺい汁 みかん	○	牛乳、豚肉、たら、鶏肉、かつお節、油揚げ	米、油、三温糖、ごま、さといも、でん粉	ごぼう、しょうが、にんじん、しめじ、しいたけ、えのきだけ、みつば、干ししいたけ、こんにゃく、だいこん、ねぎ、こまつな、みかん	742 kcal 36.0 g 17.8 g 3.4 g
4金	えびのトマトクリーム スパゲッティ	青菜のスープ スイートポテト	○	牛乳、えび、生クリーム、豚肉	スパゲッティ、油、バター、小麦粉、じゃがいも、さつまいも、三温糖、さとう	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム缶、トマト缶、パセリ、にんにく、こまつな、チンゲン菜	896 kcal 27.5 g 31.1 g 2.7 g
7月	坦々ピリ辛ごはん	白菜の中華サラダ サンラータン	○	牛乳、豚肉、豆腐、たまご	米、おろし、油、ごま、さとう、ごま油、三温糖、でん粉	にんにく、だけのこ、干ししいたけ、にんじん、ねぎ、にら、白菜、もやし、きゅうり、しょうが、きくらげ、チンゲン菜	740 kcal 26.3 g 24.7 g 3.8 g
8火	めんたいトースト	鮭のクリームシチュー 小松菜サラダ アップルゼリー	○	牛乳、明太子、鶏肉、鮭、チーズ、生クリーム、ベーコン、寒天	ワトカ、油、じゃがいも、油、バター、小麦粉、三温糖、さとう	たまねぎ、しょうが、にんじん、しめじ、ほうれんそう、こまつな、もやし、コーン、りんご、ジュース	857 kcal 31.3 g 40.0 g 3.6 g
9水	みそラーメン	しゅうまい 梨	○	牛乳、豚肉	むし中華めん、油、ごま、ラード、ごま油、小麦粉、しゅうまいの皮、でん粉	にんにく、しょうが、にんじん、コーン、キャベツ、もやし、ねぎ、にら、たまねぎ、干ししいたけ、梨	875 kcal 38.1 g 26.3 g 3.8 g
10木	カレーピラフ	タンダーリーチキン かぶのスープ りんご	○	牛乳、豚肉、鶏肉、ヨーグルト、ベーコン	米、おろし、油、バター、じゃがいも	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム缶、ピーマン、かぶ、りんご	823 kcal 32.4 g 28.5 g 2.7 g
11金	ごはん	肉じゃがコロッケ 和風しらすサラダ 田舎汁	○	牛乳、豚肉、しらす干し、かつお節、油揚げ	米、油、さとう、じゃがいも、ポテトフレック、小麦粉、パン粉、さといも	にんじん、たまねぎ、しらたき、にんじん、ねぎ、こまつな、もやし、にんにく、ごぼう、こんにゃく、ねぎ	896 kcal 28.1 g 26.5 g 2.8 g
15火	あんかけ焼そば	中華風コーンスープ 柿	○	牛乳、豚肉、いか、鶏肉、豆腐、たまご	むし中華めん、油、でん粉、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、だけのこ、白菜、もやし、干ししいたけ、ねぎ、チンゲン菜、クリームコーン、こまつな、柿	750 kcal 34.5 g 18.6 g 3.5 g
16水	きのこのカレーライス	シャキシャキ野菜 つぶつぶみかんゼリー	○	牛乳、鶏肉、寒天	米、おろし、油、はちみつ、油、小麦粉、三温糖、さとう	にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、しょうが、トマト缶、しいたけ、しめじ、えのきだけ、エリンギ、かぼちゃ、だいこん、れんこん、きゅうり、みかん缶	875 kcal 22.8 g 23.1 g 2.5 g
17木	さんまの蒲焼丼	こんにゃくサラダ おみそ汁	○	牛乳、さんま、かつお節、わかめ	米、三温糖、でん粉、小麦粉、油、ごま油、ごま	しょうが、こんにゃく、きゅうり、にんじん、もやし、たまねぎ、だいこん、ねぎ	923 kcal 32.0 g 34.7 g 3.8 g
18金	ツナサンド	豆入りトマトシチュー イタリアンサラダ	○	牛乳、ツナ、チーズ、豚肉、うすら豆	コッペパン、油、じゃがいも、バター、小麦粉、さとう、三温糖	レモン、たまねぎ、コーン、パセリ、にんじん、さやいんげん、キャベツ、ほうれんそう、にんにく	848 kcal 29.2 g 41.4 g 3.5 g
21月	秋のふきよせおこわ	里芋のうま煮 みたらし団子	○	牛乳、こんにゃく、かつお節、油揚げ、鶏肉、かまぼこ	米、もち米、菜、さとう、油、さといも、白玉だんご、三温糖、でん粉	にんじん、干ししいたけ、しめじ、ごぼう、こんにゃく、れんこん、さやいんげん	796 kcal 25.0 g 14.5 g 2.9 g
23水	赤飯	鱈の西京焼き 野菜ののりあえ すまし汁	○	牛乳、ささげ、さわらのり、こんにゃく、かつお節、豆腐	もち米、米、ごま油、徳経	しょうが、もやし、こまつな、えのきだけ、にんじん、ねぎ	782 kcal 37.0 g 19.1 g 3.0 g
24木	きつねうどん	みそドレサラダ フルーツ白玉	○	牛乳、こんにゃく、かつお節、鶏肉、油揚げ、わかめ	冷凍うどん、三温糖、油、ごま油、さとう、白玉	にんじん、干ししいたけ、ねぎ、こまつな、キャベツ、もやし、黄桃缶、みかん缶、パイン缶	734 kcal 28.8 g 18.7 g 2.5 g
25金	わかめごはん	ジャンボぎょうざ 春雨サラダ 中華風たまごスープ	○	牛乳、わかめ、豚肉、鶏肉、豆腐、たまご	米、ぎょうざの皮、でん粉、小麦粉、春雨、油、三温糖、ごま油	しょうが、にんにく、キャベツ、ねぎ、にら、もやし、きゅうり、にんじん、たまねぎ、きくらげ、こまつな	811 kcal 26.8 g 25.9 g 3.0 g
29火	玄米ご飯	むろあじバーグ 野菜のピリ辛炒め おみそ汁	○	牛乳、豚肉、むろあじ、豆腐、かつお節、わかめ	米、玄米、油、パン粉、三温糖、でん粉、ごま油	たまねぎ、しょうが、えのきだけ、にんにく、にんじん、もやし、キャベツ、にら、ねぎ	768 kcal 34.7 g 21.9 g 3.5 g
30水	チャーハン	いかのチリソースかけ 豆腐とわか菜のスープ	○	牛乳、豚肉、なると、たまご、いか、鶏肉、豆腐	米、油、でん粉、小麦粉、油、三温糖、ごま油	にんじん、干ししいたけ、ねぎ、グリーンピース、にんにく、しょうが、もやし、チンゲン菜	811 kcal 35.0 g 28.8 g 3.7 g
31木	えびクリームライス	ABCトマトスープ かぼちゃのチーズ焼き	○	牛乳、鶏肉、白いんげん豆、えび、豚肉、チーズ	米、バター、油、小麦粉、マカロニ	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム缶、パセリ、セロリ、トマト缶、キャベツ、かぼちゃ、プロッコリー	804 kcal 27.7 g 26.3 g 2.9 g

◎ 学校行事、天候等の都合により、献立、食材、給食回数を変更する場合があります。
◎ 太字は旬の食材です。
◎ 今月はせたがやそだちの食材を使用する予定はありません。

今月分	一日あたりの平均	825 kcal 31.4 g 26.6 g 3.2 g
中学生1人1回あたりの学校給食摂取基準		830 kcal 30.0 g 27.0 g 2.5 g