

# 10月献立表



令和2年

世田谷区立砧中学校

| 日   | 主食                  | おかず                               | 牛乳  | 赤の仲間<br>血や肉になる                          | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                              | 緑の仲間<br>体の調子を整える                                                                 | 1人分<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量           |
|-----|---------------------|-----------------------------------|-----|-----------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 1木  | 麻婆豆腐丼               | 春雨スープ<br>ぶどう                      | ○   | 牛乳、豚肉、豚しゃば、<br>大豆、豆腐                    | 米、おろしき、油、三温糖、<br>でん粉、ごま油、春雨                   | にんにく、しょうが、ねぎ、たけのこ、<br>にんじん、干しいたけ、にら、<br>キャベツ、チンゲン菜、ぶどう                           | 827 kcal<br>32.8 g<br>22.7 g<br>3.7 g |
| 2金  | スパゲッティ<br>ナポリタン     | ピーマンの肉詰め<br>コンソメスープ               | ○   | 牛乳、豚肉、<br>ウィンナー、鶏肉                      | スパゲッティ、油、<br>パン粉、でん粉                          | にんにく、たまねぎ、にんじん、<br>マッシュルーム缶、ピーマン、パセリ                                             | 835 kcal<br>37.0 g<br>31.2 g<br>4.3 g |
| 5月  | ごはん                 | 肉じゃが、コロッケ<br>しらす入りお浸し<br>田舎汁      | ○   | 牛乳、豚肉、しらす干し、<br>かつお節、油揚げ                | 米、油、さとう、じゃがいも、<br>ポテトフレック、<br>小麦粉、パン粉、さといも    | にんじん、たまねぎ、しらたき、<br>グリーンピース、もやし、こまつな、<br>ごぼう、にんにく、ねぎ                              | 860 kcal<br>27.6 g<br>23.4 g<br>2.5 g |
| 6火  | 焼きうどん               | 揚げ<br>いも羊かん                       | ○   | 牛乳、豚肉、いか、のり、<br>かつお節、鶏肉、豆腐、<br>寒天       | 冷凍うどん、油、<br>さつまいも、さとう                         | にんにく、たまねぎ、にんじん、<br>キャベツ、しめじ、しょうが、<br>ごぼう、だいこん、ねぎ                                 | 725 kcal<br>33.7 g<br>22.3 g<br>4.1 g |
| 7水  | きのこの<br>カレーライス      | ジャキジャキ野菜<br>梨                     | ○   | 牛乳、鶏肉                                   | 米、おろしき、油、はちみつ、<br>小麦粉、三温糖                     | にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、<br>しょうが、トマト缶、しいたけ、しめじ、<br>えのき、エリンギ、かぼちゃ、<br>だいこん、れんこん、きゅうり、梨 | 841 kcal<br>22.6 g<br>23.2 g<br>2.5 g |
| 8木  | さんまの蒲焼丼             | 野菜のからしあえ<br>なめこ汁                  | 発酵乳 | 発酵乳、さんま、<br>かつお節、豆腐、わかめ                 | 米、三温糖、でん粉、小麦粉、油                               | しょうが、にんじん、もやし、こまつな、<br>なめこ、ねぎ                                                    | 858 kcal<br>31.7 g<br>25.0 g<br>3.3 g |
| 12月 | ごはん                 | ハンバーグ<br>クリームポテト<br>青菜のスープ        | ○   | 牛乳、豚肉、<br>豚しゃば、ベーコン                     | 米、油、パン粉、じゃがいも、<br>バター、さとう                     | たまねぎ、にんじん、にんにく、<br>こまつな、チンゲン菜                                                    | 820 kcal<br>28.6 g<br>26.3 g<br>2.7 g |
| 13火 | かやくごはん              | 焼きししゃも<br>とびうおのつみれ汁<br>大根と胡瓜の中身あえ | ○   | 牛乳、鶏肉、油揚げ、ししゃも、<br>かつお節、こんぶ、<br>豆腐、とびうお | 米、おろしき、三温糖、<br>油、でん粉、ごま油、ごま                   | にんじん、ごぼう、干しいたけ、<br>こんにゃく、さやいんげん、しょうが、<br>ねぎ、もやし、こまつな、だいこん、きゅうり                   | 728 kcal<br>36.3 g<br>21.2 g<br>3.7 g |
| 14水 | ビスキュイパン             | ハンガリアンシチュー<br>小松菜サラダ              | ○   | 牛乳、たまご、豚肉、<br>チーズ、ベーコン                  | バター、三温糖、パン粉、<br>アーモンド粉、<br>小麦粉、油、じゃがいも        | たまねぎ、にんじん、にんにく、<br>マッシュルーム缶、さやいんげん、<br>こまつな、もやし、コーン                              | 843 kcal<br>27.2 g<br>40.6 g<br>3.3 g |
| 15木 | かきたまうどん             | みそドレサラダ<br>大根いも                   | ○   | 牛乳、こんぶ、かつお節、<br>鶏肉、かまぼこ、<br>たまご、わかめ     | 冷凍うどん、油、でん粉、<br>三温糖、ごま油、さつまいも、<br>中さら糖、水あめ、ごま | 干しいたけ、にんじん、ねぎ、<br>こまつな、キャベツ、もやし                                                  | 779 kcal<br>26.3 g<br>25.0 g<br>2.6 g |
| 16金 | 麦ごはん                | かつおの揚げ煮<br>キャベツのゆかりあえ<br>さつまい     | ○   | 牛乳、かつお、<br>かつお節、鶏肉                      | 米、おろしき、油、<br>でん粉、さとう、さつまいも                    | しょうが、キャベツ、きゅうり、<br>にんじん、だいこん、たまねぎ、ねぎ                                             | 789 kcal<br>34.6 g<br>21.0 g<br>3.0 g |
| 19月 | 秋のふきよせおこわ           | 里芋のうま煮<br>鶏の西京焼き<br>みたらし団子        | ○   | 牛乳、こんぶ、かつお節、<br>鶏肉、油揚げ、<br>かまぼこ、さくら     | 米、もち米、おろしき、さとう、<br>油、さといも、でん粉、<br>白玉だんご、三温糖   | にんじん、干しいたけ、しめじ、<br>ごぼう、こんにゃく、れんこん、<br>さやいんげん、しょうが                                | 912 kcal<br>37.0 g<br>21.8 g<br>3.3 g |
| 20火 | あげフランスパン<br>ココアあげパン | チキンポトフ<br>じゃこサラダ                  | ○   | 牛乳、ベーコン、鶏肉、じゃこ                          | ソフトマフィン、油、さとう、<br>砂糖、コッパパン、じゃがいも、<br>ごま、ごま油   | セロリ、にんじん、たまねぎ、<br>キャベツ、パセリ、こまつな                                                  | 748 kcal<br>25.0 g<br>32.7 g<br>3.2 g |
| 21水 | カレーピラフ              | タンドリーチキン<br>かぶのスープ<br>りんご         | ○   | 牛乳、豚肉、鶏肉、<br>ヨーグルト、ベーコン                 | 米、おろしき、油、バター、<br>じゃがいも                        | にんにく、しょうが、にんじん、<br>たまねぎ、マッシュルーム缶、ピーマン、<br>かぶ、りんご                                 | 823 kcal<br>32.4 g<br>28.4 g<br>2.7 g |
| 22木 | ごはん                 | ひじきのふりかけ<br>生揚げそぼろあんかけ<br>わかめサラダ  | ○   | 牛乳、じゃこ、ひじき、<br>生揚げ、かつお節、<br>鶏肉、わかめ      | 米、ごま、三温糖、<br>油、でん粉、ごま                         | しょうが、たまねぎ、にんじん、<br>たけのこ、干しいたけ、さやいんげん、<br>もやし、きゅうり                                | 821 kcal<br>32.3 g<br>27.2 g<br>3.3 g |
| 23金 | クリームスパゲッティ          | ごぼうチップスサラダ<br>カフェオレゼリー            | ○   | 牛乳、鶏肉、えび、いか、<br>チーズ、生クリーム、寒天            | スパゲッティ、油、バター、<br>小麦粉、ごま、三温糖、<br>さとう、はちみつ      | たまねぎ、しょうが、マッシュルーム缶、<br>にんじん、ほうれんそう、キャベツ、<br>きゅうり、ごぼう                             | 853 kcal<br>33.5 g<br>32.6 g<br>2.3 g |
| 26月 | えびクリームライス           | ABCトマトスープ<br>フルーツヨーグルト            | ○   | 牛乳、鶏肉、白いんげん豆、<br>えび、豚肉、ヨーグルト            | 米、バター、油、<br>小麦粉、マカロニ                          | にんじん、たまねぎ、マッシュルーム缶、<br>パセリ、セロリ、トマト缶、キャベツ、<br>みかん缶、パイン缶、黄桃缶                       | 770 kcal<br>26.1 g<br>22.7 g<br>2.6 g |
| 27火 | 豚肉のしくれ煮ごはん          | 五目卵焼き<br>のっぺい汁<br>みかん             | ○   | 牛乳、豚肉、えび、たまご、<br>鶏肉、かつお節、油揚げ            | 米、油、三温糖、ごま、<br>さといも、でん粉                       | ごぼう、しょうが、にんじん、たけのこ、<br>たまねぎ、干しいたけ、みつば、<br>こんにゃく、だいこん、ねぎ、こまつな、みかん                 | 858 kcal<br>38.4 g<br>27.7 g<br>3.4 g |
| 28水 | みそラーメン              | しゅうまい<br>柿                        | ○   | 牛乳、豚肉                                   | むし中華めん、油、ごま、<br>ラー油、ごま油、<br>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、<br>キャベツ、もやし、ねぎ、にら、たまねぎ、<br>干しいたけ、柿                           | 879 kcal<br>38.2 g<br>26.3 g<br>3.7 g |
| 29木 | わかめごはん              | ジャンボぎょうざ<br>春雨サラダ<br>中華風たまごスープ    | ○   | 牛乳、わかめ、豚肉、<br>鶏肉、豆腐、たまご                 | 米、ぎょうざの皮、でん粉、<br>小麦粉、油、春雨、<br>三温糖、ごま油         | しょうが、にんにく、キャベツ、ねぎ、<br>にら、もやし、きゅうり、にんじん、<br>たまねぎ、きくらげ、こまつな                        | 810 kcal<br>26.7 g<br>26.0 g<br>3.0 g |
| 30金 | チョコチップパン<br>セザミパン   | パンブキンシチュー<br>イタリアンサラダ             | ○   | 牛乳、鶏肉                                   | チョコチップ、油、<br>バター、小麦粉、三温糖                      | たまねぎ、にんじん、しょうが、<br>かぼちゃ、パセリ、キャベツ、<br>ほうれんそう、にんにく                                 | 777 kcal<br>27.0 g<br>30.7 g<br>2.8 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。

|                     |                                       |
|---------------------|---------------------------------------|
| 今月分 一日あたりの平均        | 817 kcal<br>31.2 g<br>26.6 g<br>3.1 g |
| 中学生1人1回あたりの学校給食摂取基準 | 830 kcal<br>30.0 g<br>27.0 g<br>2.5 g |