

# 10月 学校給食予定献立表

令和6年10月

世田谷区立北沢中学校

日	給食行事	献立名	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	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
1火		親子丼 ねぎだれ中華サラダ くだもの(梨)	○	鶏肉 油揚げ 鶏卵	米 大麦 油 砂糖	玉ねぎ 人参 干し椎茸	777 kcal
				わかめ	ごま油 砂糖	キャベツ 人参 小松菜 コーン にんにく 長ねぎ	31.7 g
2水		えびクリームライス こんにやくサラダ くだもの(柿)	○	鶏肉 えび いんげん豆 牛乳 粉チーズ	米 大麦 バター 油 小麦粉	人参 玉ねぎ しめじ	752 kcal
					油 ごま油 砂糖 ごま	こんにやく きゅうり 人参 もやし キャベツ 玉ねぎ	28.1 g
3木		カレーうどん ひじきのピリッとサラダ さつまいも蒸しパン	○	豚肉 かまぼこ	冷凍うどん 油 片栗粉	人参 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜	777 kcal
				ひじき ツナ	砂糖 油 ごま	キャベツ 人参 きゅうり コーン	30.4 g
4金		ご飯 鮭の香味焼き 野菜の中華味 さつま汁	○	鶏肉 油揚げ みそ	小麦粉 油 砂糖 さつま芋		717 kcal
					米	生姜 にんにく 長ねぎ	36.4 g
7月		ガーリックピラフ クラムチャウダー チョコレートケーキ	○	ベーコン あさり 牛乳 いんげん豆 生クリーム	砂糖 ごま油	生薑 にんにく 長ねぎ	717 kcal
				鶏肉	砂糖 ごま油 ごま	キャベツ 人参 もやし 小松菜	23.4 g
8火	季節の 混ぜご飯	吹き寄せごはん ししゃもの南蛮漬け 白滝のきんぴら 小松菜のみそ汁	○	鶏肉 油揚げ	さつま芋	人参 ごぼう 大根 長ねぎ	2.4 g
				ししゃも	米 砂糖	人参 しめじ	715 kcal
9水		高野豆腐のそぼろ丼 みそ汁 くだもの(ピオーネ)	○	豚肉	小麦粉 片栗粉 油 砂糖	玉ねぎ もやし 人参 ピーマン	34.4 g
				みそ わかめ 油揚げ	ごま油 砂糖 ごま	人参 ごぼう しらたき	26.5 g
10木	1年生 リクエスト 給食	豚キムチ丼 ナムル さつま芋チップス	○	鶏肉 高野豆腐	米 大麦 油 砂糖 ごま油 片栗粉	生薑 人参 干し椎茸 れんこん	750 kcal
					みそ わかめ 油揚げ		キャベツ 人参 長ねぎ
11金	2,3年生 リクエスト 給食	きなこ揚げパン 春雨サラダ ABCスープ 豆乳ココアゼリー	○	豚肉	米 大麦 ごま油 砂糖 片栗粉	にんにく 生薑 長ねぎ 人参 玉ねぎ キムチ 白菜 にはら	869 kcal
					砂糖 ごま油 ごま	もやし 小松菜 人参	28.4 g
15火		ご飯 さばの幽庵焼き もやしのピリ辛和え けんちん汁	○	きな粉	ミルクパン 油 砂糖 グラニュー糖		785 kcal
				鶏肉	春雨 油 ごま油 砂糖 ごま	もやし 人参 きゅうり	25.6 g
16水		もやしラーメン ジャンボぎょうざ くだもの(早生みかん)	○	寒天 ゼラチン 豆乳	油 マカロニ	玉ねぎ 人参 しめじ キャベツ 小松菜	34.6 g
					砂糖		3.0 g
17木		ココアパン スペイン風オムレツ かぶのクリームスープ	○	さば	米 砂糖	レモン	739 kcal
				豆腐 油揚げ	ごま油 砂糖	もやし 人参 小松菜	31.3 g
18金		スパイシートマトライス マセドアンサラダ くだもの(柿)	○	豚肉	里芋	ごぼう 人参 大根 こんにやく 長ねぎ	29.6 g
				豚肉	蒸し中華めん 油 片栗粉 小麦粉	にんにく 生薑 にんじん たけのこ 小松菜 長ねぎ もやし	2.7 g
21月		麦ご飯 鶏肉のスタミナ焼き ごま酢和え かき玉汁	○	豚肉	ごま油 片栗粉 ぎょうざの皮 小麦粉	にんにく 生薑 キャベツ 長ねぎ にはら	750 kcal
					ココアパン		3.2 g
22火	おおくま学園 リクエスト 給食	ポークカレーライス パリパリサラダ フルーツポンチ	○	ハム 鶏卵	油 じゃが芋	玉ねぎ ピーマン	794 kcal
				鶏肉 いんげん豆 牛乳 生クリーム	油 小麦粉 バター	にんにく 生薑 人参 玉ねぎ しめじ かぶ かぶの葉	36.3 g
23水		ご飯 さばのピリ辛焼き おひたし 大根のみそ汁	○	豚肉 レンズ豆 大豆	米 大麦 油	にんにく 玉ねぎ 人参 トマト缶 マッシュルーム	792 kcal
				ハム	じゃが芋 油 砂糖	人参 きゅうり コーン 玉ねぎ	29.9 g
24木		和風ハンバーグおろしソース 系こんにやくともやしの和え物 じゃがいものみそ汁	○		米 大麦		21.8 g
						柿	2.2 g
25金		ツナサンド フレンチサラダ ミネストローネ りんごゼリー	○	鶏肉 みそ	砂糖 油 ごま	生薑 にんにく	726 kcal
				豆腐 鶏卵	片栗粉	人参 もやし きゅうり キャベツ	36.8 g
28月		セルフィッシュサンド ジャーマンポテト キャベツのスープ	○	豚肉 レンズ豆	米 大麦 油 バター 小麦粉 じゃが芋	人参 長ねぎ 小松菜	2.3 g
					ワンタンの皮 油 砂糖	にんにく 生薑 人参 玉ねぎ	883 kcal
29火	郷土料理 (山形県)	ご飯 手作りなめたけ 芋煮 ツナサラダ	○		砂糖	キャベツ 人参 玉ねぎ コーン 生薑	26.4 g
					砂糖	パイン みかん 黄桃	24.4 g
30水		わかめごはん ししゃものいそべ揚げ ごま和え 豚汁	○	さば	米		2.0 g
				生揚げ みそ わかめ	砂糖	長ねぎ 生薑 にんにく	758 kcal
31木		和風スパゲティ 海藻サラダ パンプキンパイ	○	豚肉 豆腐 鶏卵 牛乳	パン粉 砂糖	玉ねぎ 大根	727 kcal
				みそ 油揚げ わかめ	ごま油 砂糖 ごま	こんにやく もやし 人参 にんにく	32.7 g
29火		ご飯 さばのピリ辛焼き おひたし 大根のみそ汁	○	豚肉	米		720 kcal
				ツナ ベーコン レンズ豆 チーズ	コッペパン	玉ねぎ	2.9 g
29火		ご飯 さばのピリ辛焼き おひたし 大根のみそ汁	○	豚肉	油 砂糖	人参 キャベツ きゅうり コーン	30.4 g
				ツナ	油 砂糖	人参 玉ねぎ 長ねぎ	2.6 g
29火		ご飯 さばのピリ辛焼き おひたし 大根のみそ汁	○	豚肉	油 マカロニ	にんにく 人参 玉ねぎ キャベツ トマト缶	33.7 g
				寒天 ゼラチン	砂糖	りんごジュース	3.3 g
29火		ご飯 さばのピリ辛焼き おひたし 大根のみそ汁	○	メルルーサ 鶏卵	丸パン 小麦粉 パン粉 油 はちみつ		715 kcal
				ベーコン	じゃが芋 バター	にんにく 玉ねぎ パセリ	33.7 g
29火		ご飯 さばのピリ辛焼き おひたし 大根のみそ汁	○	鶏肉	油	人参 玉ねぎ キャベツ 小松菜	26.5 g
				豚肉 生揚げ	油 里芋 砂糖	えのき茸	3.5 g
29火		ご飯 さばのピリ辛焼き おひたし 大根のみそ汁	○	ツナ	油 砂糖	大根 こんにやく しめじ ごぼう 長ねぎ	29.8 g
					油 砂糖	大根 人参 玉ねぎ キャベツ 生薑	24.5 g
29火		ご飯 さばのピリ辛焼き おひたし 大根のみそ汁	○	わかめ	米		2.5 g
				ししゃも 青のり	小麦粉 油		720 kcal
29火		ご飯 さばのピリ辛焼き おひたし 大根のみそ汁	○	みそ 油揚げ わかめ	じゃが芋	小松菜 人参 もやし	31.0 g
				豚肉 みそ 豆腐	油 じゃが芋	ごぼう 人参 大根 こんにやく 長ねぎ	24.2 g
29火		ご飯 さばのピリ辛焼き おひたし 大根のみそ汁	○	ベーコン 鶏肉 のり	スパゲティ 油	にんにく 玉ねぎ 人参 しめじ えのき茸 エリンギ	2.9 g
				わかめ	油 ごま油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 もやし	771 kcal
29火		ご飯 さばのピリ辛焼き おひたし 大根のみそ汁	○	牛乳	冷凍パイシート バター 砂糖	かぼちゃ	27.0 g
							35.7 g
29火		ご飯 さばのピリ辛焼き おひたし 大根のみそ汁	○				3.4 g

※都合により献立内容が変更になる場合があります。

※下線の引いてある食材は、東京都産のものを使用予定です。