



10月献立表



令和5年度

多摩川の学び舎 世田谷区立瀬田中学校

日付	曜日	牛乳	献立名	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
2	月	○	キムチチャーハン 切干大根の卵焼き トック入り韓国風スープ	豚肉 鶏卵	牛乳 わかめ	米 米粒麦 トック	油 ごま油	にんじん にら こまつな	にんにく,しょうが キムチ,たまねぎ,ねぎ 切干しだいこん えのきだけ	801 kcal 32.7 g 28.0 g
3	火	○	ごはん ◎鯖のごまだれかけ おひたし ひつつみ汁	さば 鶏肉 油揚げ	牛乳	米,三温糖 さとう 小麦粉	ごま	にんじん こまつな	もやし,ごぼう 白菜,しめじ ねぎ	817 kcal 33.5 g 32.2 g
4	水	○	ツナチーズトースト 白菜と肉団子のスープ ◎秋野菜チップス	ツナ(缶) 鶏肉	シュレッドチーズ 牛乳	食パン でん粉,春雨 さつまいも	ごま油 油	パセリ にんじん こまつな	たまねぎ,たけのこ(水煮) えのきだけ,しょうが ねぎ,白菜,もやし,ごぼう にんにく,れんこん	761 kcal 34.3 g 33.4 g
5	木	○	ごはん 家常豆腐 野菜の中華風味 くだもの	豚肉 豆腐	牛乳	米 さとう でん粉	油 ごま油 ごま	にんじん にら	にんにく,しょうが たけのこ(水煮) (干)しいたけ,ねぎ もやし,みかん	780 kcal 35.2 g 25.4 g
6	金	○	みそカツ丼 芋煮汁 野菜の甘酢かけ	豚肉 油揚げ 豆腐	牛乳	米,小麦粉 パン粉,さとう さといも	油 ごま	にんじん	キャベツ,こんにゃく ごぼう,だいこん,ねぎ しめじ,白菜,もやし きゅうり,しょうが	819 kcal 39.4 g 20.9 g
9	月		スポーツの日							
10	火	○	ごはん ハンバーグ じゃがいものリヨン風 卵スープ	豚肉,大豆 豆腐,ベーコン 鶏肉,鶏卵	牛乳	米,パン粉 じゃがいも でん粉	油 バター	パセリ にんじん	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ	843 kcal 35.4 g 32.1 g
11	水	○	タコライス フーイリチー コンソメスープ	豚肉,大豆 鶏卵,ツナ(缶) ベーコン	シュレッドチーズ 牛乳	米,さとう トルティージャ 車麩	油	トマト にんじん	にんにく たまねぎ もやし キャベツ	803 kcal 33.9 g 30.5 g
12	木	○	みそラーメン 春巻き 和風サラダ	豚肉	牛乳 わかめ	蒸し中華めん 春巻の皮,でん粉 春雨,さとう	油 ラード ごま油	にんじん	にんにく,しょうが,白菜 ねぎ,もやし,こんにゃく たけのこ(水煮),キャベツ (干)しいたけ	739 kcal 28.3 g 29.1 g
13	金	○	ピザトースト ポトフ ★フルーツ白玉	ベーコン 豚肉 ウィンナー	シュレッドチーズ 牛乳	食パン じゃがいも さとう 白玉もち	油	ピーマン にんじん パセリ	にんにく,たまねぎ マッシュルーム(缶) キャベツ,セロリー ,みかん(缶),黄桃(缶) パイナップル(缶)	807 kcal 30.9 g 27.9 g
16	月	○	◎秋刀魚のひつまぶし ごまあえ 赤だし くだもの	さんま 豆腐	牛乳 わかめ	米,でん粉 三温糖,さとう じゃがいも	油 ごま	こまつな にんじん	しょうが,もやし だいこん,ねぎ なし	797 kcal 31.2 g 29.0 g
17	火	○	ナポリタン 野菜のｲｲﾗﾊﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ かけ ﾌﾙｰﾍﾞﾘｰとチーズのｽｺｰﾝ	ベーコン ウィンナー 鶏卵	シュレッドチーズ 牛乳,生クリーム クリームチーズ	スパゲッティ さとう,小麦粉 グラニュー糖	油 バター	にんじん ピーマン トマトジュース	にんにく,たまねぎ マッシュルーム(缶) キャベツ,きゅうり ﾌﾙｰﾍﾞﾘｰ	813 kcal 26.5 g 34.3 g
18	水	○	★豆入りカレーライス シャキシャキ野菜	豚肉 大豆	粉チーズ 牛乳	米 米粒麦 じゃがいも 小麦粉	油 バター	にんじん	にんにく,しょうが,りんご たまねぎ,セロリー だいこん,れんこん きゅうり,しょうが	771 kcal 24.3 g 21.0 g
19	木	○	ごはん むろあじのメンチカツ 茎わかめのきんぴら かぼちゃのみそ汁	むろあじ ミンチ 豆腐	牛乳 くきわかめ わかめ	米 パン粉 小麦粉 さとう	油 ごま油	にんじん かぼちゃ こまつな	にんにく,しょうが たまねぎ,ごぼう こんにゃく,(干)しいたけ	836 kcal 38.7 g 24.6 g
20	金	○	～弁当給食～ ビビンバ、ヤンニョムチキン 魚のマリナーード焼き チャプチェ、焼きトマト	豚肉 鶏肉 ほき ツナ(缶)	牛乳	米,さとう でん粉,小麦粉 はちみつ,春雨	油 ごま油	こまつな にんじん ピーマン ミニトマト	しょうが,もやし にんにく,たまねぎ キャベツ	891 kcal 39.5 g 41.5 g
23	月	○	鶏めし きびなご唐揚げ ◎いわしのつみれ汁 くだもの	鶏肉 いわしのすり身 豆腐	牛乳 きびなご	米 さとう でん粉	ごま油 油	にんじん こまつな	にんにく,しょうが ねぎ,りんご,ごぼう だいこん,白菜,みかん	804 kcal 41.5 g 26.6 g
24	火	○	ごはん かつおでんぶ ◎肉じゃがうま煮 沢煮椀	粉かつお 豚肉 凍り豆腐	牛乳 わかめ	米 さとう じゃがいも でん粉	ごま 油	にんじん こまつな	たまねぎ,こんにゃく (冷)グリーンピース,ねぎ えのきだけ,だいこん ,もやし	780 kcal 36.0 g 18.9 g
25	水	○	トマトバエリア ★ミネストローネ スペイン風オムレツ	いか,ツナ(缶) 鮭,豚肉 鶏卵	牛乳	米,米粒麦 スパゲッティ じゃがいも	油 	トマトジュース にんじん,ピーマン 赤ピーマン,パセリ ホールトマト(缶) かぶ(葉)	にんにく,たまねぎ マッシュルーム(缶) セロリー,かぶ	818 kcal 39.5 g 28.8 g
26	木	○	★田舎うどん 焼きいも 豆のナゲット ★抹茶ミルクゼリー	油揚げ,なると うすら卵(水煮) ひよこまめ 豆腐	わかめ,牛乳 粉チーズ,アガー 生クリーム	冷凍うどん さつまいも 小麦粉,さとう	油 	にんじん	ごぼう こんにゃく だいこん,ねぎ たまねぎ	848 kcal 32.1 g 27.3 g
27	金	○	吹き寄せご飯 魚の南蛮焼き 野菜の乾物 والع すまし汁	鶏肉,油揚げ,あじ 糸けすり,豆腐 うすら卵(水煮)	牛乳 じゃこ 刻みのり わかめ	米 さとう 三温糖	むき栗 油 ごま油 ごま	にんじん こまつな	(干)しいたけ しめじ ねぎ もやし	777 kcal 41.0 g 29.6 g
30	月	○	ごはん 擬製豆腐 野菜のからし醬油 والع ◎豚汁	鶏肉,豆腐 鶏卵,豚肉 油揚げ	牛乳	米 三温糖 じゃがいも	油	にんじん こまつな	(干)しいたけ,ねぎ しょうが,キャベツ ごぼう,だいこん こんにゃく	768 kcal 36.7 g 23.9 g
31	火	○	ココアパン ◎アイリッシュシチュー コルカノン アイリッシュアップルケーキ	豚肉 豆乳 鶏卵	牛乳	ココアパン じゃがいも 小麦粉,三温糖 グラニュー糖	オリーブ油 バター	にんじん かぶ(葉)	たまねぎ,セロリー かぶ,キャベツ ホールコーン(缶) りんご	833 kcal 25.4 g 30.9 g

＊物語給食＊
10月27日から11月9日までの2週間は読書週間です。給食ではいろいろな本に出てきた献立を実施します。献立表の献立名欄に◎印がついている献立が、その献立です。どんな場面が出てきたのか興味がある人は実際に本を読んでみてください。
＊リクエスト給食＊
先月に引き続きリクエスト給食を実施しています。★印がついている献立が、その献立です。

☆世田谷育ち☆

今月も世田谷産の野菜を給食に取り入れています。世田谷産の野菜は献立内の斜め太字下線で表しています。

学校行事、材料の都合により献立の変更をすることがありますので、ご了承ください。