



10月のこんだて



令和元年10月
文京区立本郷台中学校

日	主食	牛乳	おかず	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人あたり たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 火	ご飯	○	さんまの蒲焼き 千種あえ キャベツとわかめのみそ汁	牛乳, さんま, 油揚げ, 豆腐, 生わかめ, 赤みそ, 白みそ	米, でんぷん, 米油, 三温糖, 砂糖, ごま油, ごま	しょうが, にんじん, 糸こんにゃく, こまつな, ホールコーン, キャベツ, 長ねぎ	846 kcal 29.3 g 31.7 g 2.6 g
2 水	ひじきご飯	○	鮭のバターポン酢焼き ごぼうのサラダ 具だくさんみそ汁 くだもの	牛乳, 油揚げ, 大豆, ひじき, 鮭, 赤みそ, 白みそ	米, 砂糖, バター, 米油, さつまいも	ゆず, ホールコーン, にんじん, えだまめ, ごぼう, こんにゃく, だいこん, ぶなしめじ, こまつな, 巨峰	795 kcal 35.1 g 21.0 g 2.6 g
3 木	和風きのこパゲティ	○	手作りピザマルガリータ イタリアンサラダ ココアゼリー	牛乳, ベーコン, 鶏肉, のり, チーズ, 粉寒天, 牛乳	★スバゲティ, 米油, バター, ★小麦粉, 砂糖, オリーブ油	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, エリンギ, ぶなしめじ, えのきたけ, ピーマン, ホールコーン, キャベツ, きゅうり, パプリカ	820 kcal 31.8 g 31.9 g 3.1 g
4 金	エビクリームライス	○	せん切りポテトサラダ くだもの	牛乳, 鶏肉, むきえび	米, バター, 米油, ★小麦粉, 生クリーム, じゃがいも, 砂糖	にんじん, 玉ねぎ, ぶなしめじ, パセリ, きゅうり, りんご	861 kcal 28.1 g 29.1 g 2.6 g
8 火	麻婆丼	○	もやしのパリパリサラダ くだもの	牛乳, 豚肉, 大豆, 豆腐, 赤みそ, 八丁みそ	米, 米油, 砂糖, でんぷん, ごま油, ★ワンタンの皮	にんにく, しょうが, 長ねぎ, ぶなしめじ, もやし, にんじん, こまつな, かき	843 kcal 33.5 g 25.9 g 2.9 g
9 水	ご飯	○	鯖の味噌煮 小松菜のおひたし 豚汁 りんごゼリー	牛乳, さば, 赤みそ, 豚肉, 豆腐, 白みそ, 粉寒天	米, 砂糖, でんぷん, ごま油	しょうが, 長ねぎ, こまつな, にんじん, こんにゃく, だいこん, ごぼう, ほうきい, りんご濃縮還元ジュース	854 kcal 30.0 g 29.5 g 2.6 g
10 木	ごぼうご飯	○	ハタハタのから揚げ 野菜の辛子あえ かきたま汁	牛乳, 鶏肉, はたはた, 豆腐, ★たまご	米, ごま油, 砂糖, ごま, でんぷん, ★小麦粉, 米油	ごぼう, さやいんげん, しょうが, もやし, こまつな, にんじん, えのきたけ, 長ねぎ	801 kcal 31.2 g 29.7 g 2.5 g
11 金	ミックスピラフ	○	スパニッシュオムレツ カリカリベーコンサラダ	牛乳, むきえび, 鶏肉, ベーコン, 牛乳, ★たまご, チーズ	米, バター, 米油, じゃがいも, 砂糖	玉ねぎ, にんにく, しょうが, にんじん, ホールコーン, ピーマン, 赤ピーマン, キャベツ, ブロッコリー	819 kcal 33.6 g 28.2 g 2.8 g
15 火	ひじきチャーハン	○	豆腐ときのこの中華スープ パンパンジー オレンジゼリー	牛乳, 豚肉, ひじき, 豆腐, ★たまご, 鶏肉, 白みそ, 粉寒天	米, 押麦, ごま油, ごま, でんぷん, 砂糖	にんにく, にんじん, たかな漬, えのきたけ, 長ねぎ, しょうが, こまつな, もやし, きゅうり, わさび濃縮還元ジュース	802 kcal 34.8 g 27.9 g 2.8 g
16 水	チーズトースト	○	グーラッシュ ザワークラウト風 アッフェルクーヘン 	牛乳, チーズ, 豚肉, ★たまご	★黒砂糖食パン, 米油, じゃがいも, 砂糖, ★小麦粉, グラニュー糖, バター	玉ねぎ, にんにく, トマト, 赤ピーマン, ピーマン, キャベツ, にんじん, りんご	815 kcal 33.7 g 32.0 g 3.2 g
17 木	上海焼きそば	○	根菜のチップス フルーツヨーグルト	牛乳, 豚肉, むきえび, いか, ヨーグルト	米油, ★むし中華めん, でんぷん, ごま油, さつまいも, 米油	しょうが, にんじん, 玉ねぎ, もやし, ほうきい, こまつな, れんこん, ごぼう, パイン, りんご缶, もも缶, みかん缶, 洋なし缶	817 kcal 31.4 g 20.5 g 3.1 g
18 金	ご飯	○	いかのかりん糖がらめ からしあえ 五目豚汁	牛乳, いか, 大豆, 豚肉, 豆腐, 白みそ, 赤みそ	米, でんぷん, 米油, 砂糖, ★アーモンド, じゃがいも	しょうが, にんじん, こまつな, もやし, キャベツ, ごぼう, こんにゃく, だいこん, 長ねぎ	807 kcal 33.8 g 22.3 g 2.6 g
21 月	卵とじうどん	○	じゃこおひたし キャラメルト	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, ★たまご, ちりめんじゃこ	★冷凍うどん, でんぷん, 砂糖, さつまいも, 米油, 生クリーム, バター, ★アーモンド粉	にんじん, 玉ねぎ, 長ねぎ, 長ねぎ, キャベツ, こまつな, もやし	853 kcal 32.5 g 29.5 g 2.7 g
23 水	ツナコーントースト	○	ココット蒸し 野菜とベーコンのスープ	牛乳, ツナ, ツナ, 脱脂粉乳, 鶏肉, ★たまご, チーズ, ベーコン	★食パン, ★マヨネーズ, 米油, じゃがいも	玉ねぎ, ホールコーン, パセリ, にんじん, キャベツ, こまつな	806 kcal 37.6 g 37.7 g 3.8 g
24 木	秋の香りご飯	○	ぶりの薬味揚げ おかかおひたし くだもの	牛乳, 油揚げ, 鶏肉, ぶり, かつお節	米, もち米, さつまいも, 砂糖, でんぷん, 米油, ごま油, ごま	にんじん, ごぼう, ぶなしめじ, しょうが, さやいんげん, 長ねぎ, にんにく, キャベツ, えのき, こまつな, かき	834 kcal 32.7 g 28.9 g 2.1 g
25 金	チキンカレー	○	野菜サラダ くだもの	牛乳, 鶏肉, チーズ	米, 米油, じゃがいも, ★小麦粉, 砂糖	玉ねぎ, しょうが, にんにく, にんじん, りんご, キャベツ, きゅうり	898 kcal 27.5 g 27.2 g 3.0 g
26 土	ごまご飯	○	肉じゃが ひじき入り変わりひたし	牛乳, 豚肉, ひじき, 油揚げ, 大豆	米, ごま, 米油, 砂糖, じゃがいも, すりごま	糸こんにゃく, にんじん, 玉ねぎ, さやいんげん, キャベツ, こまつな	816 kcal 29.8 g 22.0 g 2.4 g
29 火	ガーリックトースト	○	じゃが芋と鶏肉のチーズ焼 野菜のスープ煮	牛乳, ベーコン, 鶏肉, チーズ, ウィンナー	★コッペパン, バター, オリーブ油, 米油, じゃがいも	にんにく, パセリ, 玉ねぎ, セロリー, にんじん, キャベツ, ブロッコリー	825 kcal 33.4 g 35.3 g 3.7 g
30 水	青豆ご飯	○	メヒカリの天ぷら 野菜の即席煮 吉野汁	牛乳, 鶏肉, 刻み昆布, 青大豆, メヒカリ, ★たまご, はんぺん	米, もち米, 米油, 砂糖, でんぷん, ★小麦粉, さつまいも	にんじん, キャベツ, きゅうり, しょうが, だいこん, こまつな	818 kcal 29.3 g 24.2 g 2.9 g
31 木	メキシカンピラフ	○	白菜スープ パンパシゼリー	牛乳, 鶏肉, むきえび, いか, ベーコン, 豚肉, 粉寒天	米, バター, 米油, はるさめ, 砂糖, 生クリーム	玉ねぎ, にんじん, エリンギ, ホールコーン, ピーマン, はくさい, 長ねぎ, かぼちゃ	801 kcal 30.4 g 24.3 g 3.1 g

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています

摂取基準	830 kcal
	30.0 g
	27.7 g
	2.5 g

～ 今月の献立から ～

○ 2日(水)・9日(水)は1年生がふれあい給食のために「本郷台中の給食でおもてなしをしよう」と夏休みに考えた献立を採用しています。各クラスで選出した献立2つずつ、4献立をふれあい給食当日・10月・11月の給食に登場します。

○ 16日(水)は、『ドイツ料理の日』です。

