

# 10月のこんだて

平成29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	材料-たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	ご飯	○	さんまの蒲焼き 干種あえ みそ汁 みかんゼリー	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,大豆油,砂糖 糸こんにゃく,砂糖,ごま油 白ごま	しょうが,にんじん,こまつな ホールコーン,キャベツ,長葱 温州蜜柑ストロージュース みかん(缶)	885 kcal 29.5 g 32.7 g 2.8 g
3火	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,牛乳,むきえび 生クリーム	米,バター,油,薄力粉 じゃがいも,砂糖	にんじん,玉ねぎ,しめじ パセリ,きゅうり,かき	858 kcal 28.1 g 30.2 g 2.6 g
4水	ごまじゃこご飯	○	ぎせい豆腐 野菜のおひたし いものこ汁 お月見団子	牛乳,ちりめんじゃこ 鶏肉ささ身,豆腐,たまご 鶏肉,豆腐	米,押麦,白ごま,油,砂糖 里芋,白玉粉,上新粉 でんぷん	長ねぎ,にんじん,こまつな はくさいえのきたけ,ごぼう だいこん,かぼちゃ	890 kcal 38.0 g 26.0 g 4.1 g
5木	和風きのこスパゲティ	○	じゃこサラダ かぼちゃの濃厚チーズケーキ	牛乳,ベーコン,鶏肉 焼きのり,ちりめんじゃこ クリームチーズ,たまご 生クリーム	スパゲッティハーフ,油 バター,ごま油,砂糖,薄力粉	にんにく,しょうが,玉ねぎ にんじん,エリンギ,しめじ えのきたけ,ピーマン キャベツこまつな,かぼちゃ	782 kcal 28.9 g 34.2 g 3.1 g
6金	ピーンズコロケサンド	○	ポトフ 果物	牛乳,いんげんまめ,豚肉, サラダチーズ,スキムミルク たまご,ベーコン,豚肉	丸パン,じゃがいも,油 薄力粉,パン粉,大豆油	玉ねぎ,にんじん,キャベツ セロリー,パセリ,りんご	867 kcal 37.3 g 32.3 g 3.5 g
11水	そばろご飯	○	鶏肉と里芋の煮物 くだもの	牛乳,鶏肉	米,砂糖,白ごま,油,こんにゃく 里芋	しょうが,さやいんげん にんじん,だいこん,かき	802 kcal 31.2 g 22.0 g 2.1 g
12木	チキンカレー	○	野菜サラダ	牛乳,鶏肉	米,油,じゃがいも 薄力粉,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	886 kcal 29.0 g 29.0 g 3.0 g
13金	野沢菜ご飯	○	鶏のつくね焼き 大根サラダ うずら豆の甘煮	牛乳,鶏肉,たまご,牛乳 赤みそ,ちりめんじゃこ うずら豆	米,ごま油,白ごま,焼きふ 砂糖,でんぷん,油,砂糖	のざわな(調味漬),長ねぎ にんじん,白ごま,しょうが きゅうり,もやし,だいこん	857 kcal 34.2 g 25.4 g 3.0 g
16月	ごまご飯	○	肉じゃが みそ汁	牛乳,豚肉,生わかめ 赤みそ,白みそ	米,白ごま,油,糸こんにゃく 砂糖,じゃがいも	にんじん,玉ねぎ,長ねぎ さやいんげん,だいこん こまつな	796 kcal 28.5 g 19.0 g 3.0 g
17火	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(全脂無糖)	油,むし中華めん,でんぷん ごま油,さつまいも,大豆油	しょうが,にんじん,玉ねぎ もやし,はくさい,こまつな れんこん,ごぼう,みかん(缶) パン(缶),黄桃(缶)	813 kcal 31.1 g 20.6 g 4.2 g
18水	ご飯	○	さごちのみそ焼き 野菜の胡麻和え けんちん汁 抹茶ミルクゼリー	牛乳,さごち,赤みそ,豆腐 牛乳,アガー	米,砂糖,ごま油,白ごま,油 里芋,黒砂糖	玉ねぎ,しょうが,こまつな にんじん,もやし,ごぼう だいこん,長ねぎ	779 kcal 32.3 g 21.0 g 3.2 g
19木	はちみつレモントースト	○	ポテトのクリーム煮 コーンサラダ	牛乳,鶏肉,牛乳,粉チーズ 生クリーム	食パン,有塩バター,はちみつ 油,薄力粉,じゃがいも,砂糖	レモン,玉ねぎ,にんじん ホールコーン,キャベツ こまつな	871 kcal 30.5 g 39.6 g 3.2 g
20金	麻婆丼	○	もやしのバリバリサラダ りんご寒天	牛乳,豚肉,大豆,豆腐, 赤みそ,八丁みそ,寒天	米,油,砂糖,でんぷん,ごま油 ワンタンの皮,大豆油	にんにく,しょうが,長ねぎ エリンギ,もやし,にんじん こまつな,りんごジュース レモン,りんご(缶)	888 kcal 34.3 g 26.4 g 3.3 g
23月	大豆入りひじきご飯	○	ハタハタのから揚げ 野菜のナッツ入り辛子和え かきたま汁	牛乳,鶏肉,大豆,油揚げ ひじきはたはた,豆腐 たまご	米,油,砂糖,でんぷん,薄力粉 大豆油,アーモンド(ダイス)	にんじん,しょうが,もやし こまつな,えのきたけ	756 kcal 31.4 g 28.3 g 3.4 g
24火	ミックスピラフ	○	スペインオムレツ カリカリベーコンサラダ	牛乳,むきえび,鶏肉 ベーコン,たまご サラダチーズ	米,有塩バター,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 32.9 g 28.5 g 3.2 g
25水	卵とじうどん	○	じゃこおひたし 大学芋	牛乳,油揚げ,鶏肉,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,大豆油 水あめ,黒ごま	長ねぎ,こまつな,キャベツ にんじん,もやし	818 kcal 30.8 g 26.3 g 4.3 g
26木	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,牛乳 ピザチーズ	コッペパン,有塩バター オリーブ油,油,じゃがいも	にんにく,パセリ,玉ねぎ ブロッコリー,キャベツ にんじん,こまつな	768 kcal 31.1 g 34.2 g 3.4 g
27金	秋の香りごはん	○	さばの薬味焼 おかかおひたし くだもの	牛乳,油揚げ,鶏肉,さば かつお節	米,さつまいも,油,砂糖 ごま油,白ごま	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 えのきたけ,こまつな,かき	855 kcal 30.9 g 31.9 g 2.3 g
28土	チャーハン	○	あっさりナムル 珍珠丸子 白菜スープ	牛乳,豚肉,たまご ベーコン,豆腐	米,油,ごま油 白ごま,でんぷん	しょうが,玉ねぎ,にんじん 長ねぎ,きゅうり,もやし にんにく,はくさい こまつな	825 kcal 31.3 g 29.1 g 3.0 g
31火	ご飯	○	いかのかりん糖がらめ 青菜のおひたし 豚汁	牛乳,いか,豚肉,豆腐 白みそ,赤みそ	米,薄力粉,でんぷん,大豆油 砂糖,アーモンド(ダイス), こんにゃく,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 だいこん,長ねぎ	789 kcal 33.0 g 22.0 g 2.8 g

～ 今月の献立から ～

- 2日(月)は、『ふれあい給食』です。生徒の祖父の皆様や、地域にお住まいの皆様と共に、給食をいただきます。
- 4日(水)は、『中秋の名月』です。給食では、里芋を使った『いものこ汁』と、『お月見団子』を作ります。

