



10月のこんだて



平成30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杯 たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 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、みそ	米、でんぷん、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	848 kcal 29.4 g 32.7 g 2.7 g
3 水	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	米、バター、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、かき	858 kcal 28.1 g 30.2 g 2.6 g
4 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、のり、ちりめんじゃこ、クリームチーズ、★たまご	★スパゲティ、油、バター、ごま油、砂糖、生クリーム、★小麦粉	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、キャベツ、こまつな、かぼちゃ	800 kcal 29.8 g 34.9 g 3.0 g
5 金	ツナコーントースト	○	ココット蒸し(トマト) 野菜とベーコンのスープ	牛乳、ツナ、鶏肉、★たまご、チーズ、ベーコン	★食パン、★マヨネーズ、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	824 kcal 37.5 g 40.0 g 3.9 g
10 水	麻婆丼	○	もやしのパリパリサラダ りんご寒天	牛乳、豚肉、大豆、豆腐、みそ、みそ、粉寒天	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、りんご濃縮還元ジュース、レモン、りんご缶	880 kcal 33.4 g 26.4 g 2.9 g
11 木	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、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 2.9 g
12 金	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、かつおぶし	米、もち米、さつまいも、油、砂糖、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、えのきたけ、こまつな、かき	841 kcal 30.5 g 31.8 g 2.3 g
15 月	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 みかんゼリー	牛乳、豚肉、ひじき、豆腐、★たまご、鶏肉、みそ、粉寒天	米、押麦、ごま油、ごま、でんぷん、練りごま、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、ルンズ濃縮還元ジュース	820 kcal 34.9 g 27.6 g 3.9 g
16 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	油、★むし中華めん、でんぷん、ごま油、さつまいも	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、パイン缶、りんご缶、もも缶	830 kcal 31.7 g 21.5 g 3.3 g
17 水	はちみつトースト	○	ポテトのクリーム煮 コーンサラダ	牛乳、鶏肉、白いんげんまめ、牛乳、チーズ	★食パン、バター、はちみつ、油、★小麦粉、じゃがいも、生クリーム、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	878 kcal 32.1 g 38.7 g 3.2 g
18 木	ご飯	○	さばのねぎみそ焼き 野菜のごまかけ いも団子汁	牛乳、さば、みそ、鶏肉	米、砂糖、ごま、じゃがいも、でんぷん	長ねぎ、こまつな、もやし、キャベツ、にんじん、だいこん、ぶなしめじ	834 kcal 29.4 g 29.8 g 2.5 g
19 金	キャロットライス	○	ハワイアンポークソテー かぼちゃのサラダ コンソメスープ	牛乳、豚肉、ベーコン	米、バター、★小麦粉、砂糖、油、じゃがいも	にんじん、玉ねぎ、ホールトマト、パイン缶、かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、セロリ、ホールコーン、パセリ	824 kcal 27.6 g 28.2 g 2.7 g
22 月	ご飯	○	いかのかりん糖がらめ からしあえ 豚汁	牛乳、いか、豚肉、豆腐、みそ	米、でんぷん、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	800 kcal 32.7 g 21.7 g 2.7 g
23 火	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	米、ごま、油、砂糖、じゃがいも	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	803 kcal 28.9 g 21.7 g 2.4 g
24 水	卵とじうどん	○	じゃこおひたし キャラメルポテト	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、油、生クリーム、バター、アーモンド	にんじん、玉ねぎ、長ねぎ、キャベツ、こまつな、もやし	858 kcal 31.0 g 30.7 g 3.8 g
25 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、チーズ、ウィンナー	★コッペパン、バター、油、じゃがいも	にんにく、パセリ、玉ねぎ、セロリ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー	825 kcal 33.4 g 35.3 g 3.9 g
26 金	チキンカレー	○	野菜サラダ くだもの	牛乳、鶏肉、チーズ	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	889 kcal 27.3 g 27.7 g 3.0 g
27 土	金時豆入り五目ずし	○	さけのごまだれ焼き おかかひたし 黒みつフルーツ寒天	牛乳、金時豆、のり、鮭、かつおぶし、粉寒天	米、砂糖、ごま、黒砂糖	こんにゃく、にんじん、ごぼう、さやいんげん、しょうが、もやし、こまつな、もも缶、パイン缶、りんご缶	835 kcal 32.7 g 19.3 g 2.8 g
30 火	大豆入りひじきご飯	○	ハタハタのから揚げ 野菜のアーモンド入りからしあえ 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、★小麦粉、アーモンド	にんじん、しょうが、もやし、こまつな、えのきたけ、長ねぎ	783 kcal 31.8 g 29.7 g 3.1 g
31 水	メキシカンピラフ	○	白菜スープ パンプキンゼリー	牛乳、鶏肉、ほたて貝柱、いか、ベーコン、豚肉、牛乳、粉寒天	米、バター、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	800 kcal 31.2 g 23.5 g 3.2 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



830 kcal
30.0 g
27.7 g
2.5 g