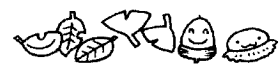


10月 献立表



令和元年10月
港区立三田中学校

今月の目標 ☆栄養と運動の関連について理解しよう☆

実施日	曜日	献立	飲み物	主な材料とその働き				エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
				血・肉・骨になるもの	働く力・体温となるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
1	火	★東京都にまつわる献立★ (都民の日) ・飛び魚のそぼろご飯 ・肉じゃが ・豆腐となめこの味噌汁	牛乳	削り節、トビウオミンチ、大豆、赤みそ、刻み海苔、豚肉、木綿豆腐、みそ、油揚げ、普通牛乳	精白米、押麦、調合油、三温糖、炒りごま、しらたき、じゃが芋、上白糖	しょうが、ごぼう、人参、アサリ、なめこ、小松菜、長ねぎ	酒、食塩、醤油	760	34.3
				2	水	・ハッシュドポーク ・ハムサラダ ・梨	牛乳	豚肉、豆腐、ハム、普通牛乳	精白米、調合油、上白糖、薄力粉
3	木	・きつねうどん ・たこ揚げくん ・白菜の甘酢和え	牛乳	だし昆布、厚削り節、豚肉、筍、かまぼこ、カットわかめ、削り節、油揚げ、たこ、糸削り節、青のり、普通牛乳	うどん、三温糖、揚げ油、じゃが芋、でん粉、すりごま、上白糖、ごま油	長ねぎ、小松菜、こねぎ、白菜、きゅうり、人参、ホウレンソウ	みりん、食塩、醤油、こしょう、酒、中濃ソース、ウスターソース、穀物酢	768	36.6
				4	金	★新米を味わう献立★ ・新米ご飯 鮭フレックのせ ・ぎせい豆腐 ・昆布サラダ ・じゃが芋と油揚げの味噌汁	牛乳	さけ、厚削り節、大豆、鶏ひき肉、ひじき乾、木綿豆腐、卵、塩昆布、削り節、油揚げ、みそ、普通牛乳	精白米、炒りごま、調合油、上白糖、ごま油、三温糖、じゃが芋
7	月	・ワカメご飯 ・イカのかりん揚げ ・ごぼうサラダ ・小松菜の味噌汁	牛乳	炊き込みわかめ、いか、削り節、油揚げ、みそ、普通牛乳	精白米、炒りごま、揚げ油、でん粉、調合油、三温糖、ごま油	しょうが、ごぼう、人参、もやし、きゅうり、ホウレンソウ、アサリ、小松菜、えのきたけ、長ねぎ	醤油、酒、穀物酢、食塩	799	32.9
				8	火	・きのこピラフ ・スペイン風オムレツ ・人参のポタージュ ・シャインマスカット	牛乳	鶏肉、ハム、大豆、ベーコン、卵、白いんげん、ペースト、クリーム、調理用牛乳、普通牛乳	精白米、調合油、有塩バター、じゃが芋、オリーブ油
9	水	・麦ご飯 ・鮭のチャンチャン焼き ・ブロッコリーとしめじのソテー ・豆腐とワカメのすまし汁	牛乳	さけ、ベーコン、だし昆布、削り節、木綿豆腐、カットわかめ、みそ、普通牛乳	精白米、押麦、上白糖、有塩バター、炒りごま、調合油、じゃが芋	しょうが、にんにく、人参、アサリ、キャベツ、もやし、ピーマン、ほんしめじ、ブロッコリー、長ねぎ	酒、醤油、食塩、こしょう	740	35.3
				10	木	・醤油ラーメン ・パリパリ海藻サラダ ・フルーツ寒天	牛乳	豚肉、カットわかめ、粉寒天、普通牛乳	中華めん、調合油、三温糖、ごま油、上白糖、練りごま、揚げ油、香辛料の皮
11	金	・コッペパン ・タンドリーチキン ・マカロニサラダ ・ポテトと野菜のスープ	牛乳	鶏肉、ヨーグルト、ハム、大豆、普通牛乳	コッペパン、マカロニ、調合油、はちみつ、上白糖、じゃが芋、フォー	にんにく、しょうが、アサリ、人参、きゅうり、キャベツ、ホウレンソウ	食塩、こしょう、カレー粉、醤油、トマトケチャップ、パプリカ粉、カルダモン、パセリ、乾、穀物酢、からし粉、鶏ガラ、ベイリーフ粉	738	34.6
				15	火	・麦ご飯 ・鶏肉の生姜味噌焼き ・じゃが芋の和風サラダ ・小松菜のすまし汁	牛乳	鶏肉、みそ、だし昆布、削り節、木綿豆腐、カットわかめ、普通牛乳	精白米、押麦、三温糖、でん粉、じゃが芋、調合油、ごま油、すりごま
16	水	・ピザトースト ・ブロッコリーときゅうりのサラダ ・さつま芋と玉ねぎのスープ	牛乳	ベーコン、ミックスチーズ、鶏肉、普通牛乳	食パン、調合油、上白糖、卵、じゃが芋	にんにく、アサリ、ダイトマト、マッシュルーム、ピーマン、人参、キャベツ、ブロッコリー、きゅうり、ホウレンソウ、しょうが	食塩、こしょう、バジル粉、オレガノ粉、トマトケチャップ、タバスコ、穀物酢、醤油、からし粉、鶏ガラ、ベイリーフ粉、パセリ、乾	745	28.5
				17	木	・スタミナ丼 ・もやしの磯和え ・フルーツヨーグルト	牛乳	豚肉、焼きのり、ヨーグルト、調理用牛乳、普通牛乳	精白米、調合油、じゃが芋、上白糖、炒りごま、でん粉、三温糖、すりごま
18	金	・麦ご飯 ・揚げキョウザ ・きゅうりとたくあんのおえ物 ・あおさの味噌汁	牛乳	豚ひき肉、鶏ひき肉、大豆、削り節、木綿豆腐、あおさ、みそ、普通牛乳	精白米、押麦、揚げ油、ぎょうざの皮、調合油、ごま油、でん粉、薄力粉、三温糖、すりごま	にんにく、しょうが、白菜、長ねぎ、にら、きゅうり、もやし、たくあん、アサリ	酒、食塩、こしょう、醤油	834	28.7
				21	月	・シナモントースト ・さつま芋のシチュー ・柿	牛乳	鶏肉、調理用牛乳、クリーム、白いんげん、ペースト、普通牛乳	食パン、マカロニ、グラニュー糖、調合油、卵、有塩バター、薄力粉
23	水	・ブルコギ丼 ・卵と豆腐の中華スープ ・りんご	牛乳	豚肉、卵、木綿豆腐、普通牛乳	精白米、調合油、ごま油、三温糖、炒りごま、でん粉	にんにく、しょうが、アサリ、人参、もやし、キャベツ、にら、白菜、小松菜、長ねぎ、★りんご	醤油、酒、食塩、オイスターソース、コチュジャン、トウバンジャン、鶏ガラ、こしょう	739	27.1
				24	木	★食育推進献立★～三田中学校開校記念献立～ ・赤飯 ・鯛のごま味噌焼き ・小松菜と白菜のお浸し ・はんぺんのすまし汁 ・紅白ゼリー	お茶	ささげ、まいたけ、赤みそ、みそ、だし昆布、削り節、あらははんぺん、粉寒天、調理用牛乳	精白米、もち米、炒りごま、ごま油、三温糖、調合油、すりごま、上白糖
25	金	・チャーハン ・ハンパンスープ ・中華風コーンスープ	牛乳					豚肉、ハム、卵、普通牛乳	精白米、調合油、ごま油、緑豆、はるさめ、三温糖、でん粉
26	土	★食育コンクール★ ・チキンクリームライス ・キャベツのスープ ・はちみつレモンゼリー	牛乳	鶏肉、調理用牛乳、豆腐、ソーセージ、粉寒天、白いんげん、ペースト、普通牛乳	精白米、米粉、調合油、薄力粉、有塩バター、じゃが芋、上白糖、はちみつ、チョコ	にんにく、アサリ、人参、マッシュルーム、しょうが、ピーマン、キャベツ、レモン果汁	食塩、ターメリック粉、白ワイン、鶏ガラ、こしょう、ベイリーフ粉、パセリ、乾	886	25.2
				28	月	振替休業日			
29	火	・ご飯 ・ししゃもとハガツオのさざれ焼き ・もやしのピリ辛和え ・かき玉汁	牛乳	かつお、ししゃも、はがツオ、ハガツオ、ひじき乾、だし昆布、削り節、木綿豆腐、カットわかめ、卵、普通牛乳	精白米、マヨネーズ、生パン粉、乾燥パン粉、三温糖、ごま油、炒りごま	もやし、きゅうり、にんにく、アサリ、人参、長ねぎ	酒、こしょう、みりん、食塩、醤油、からし粉、トウバンジャン	775	38
				30	水	・スパゲッティオリエンタルソース ・スパイシーポテト ・みかん	牛乳	豚肉、ハガツオ、ソース、普通牛乳	調合油、有塩バター、薄力粉、三温糖、オリーブ油、スパゲティ、揚げ油、じゃが芋
31	木	・さつまご飯 ・ブリの照り焼き ・小松菜のごま和え ・舞茸と油揚げの味噌汁	牛乳					ぶり、削り節、油揚げ、みそ、普通牛乳	精白米、もち米、卵、炒りごま、調合油、三温糖、でん粉、すりごま、じゃが芋

お知らせ



◎行事や食材購入、天候の都合により、献立や材料が変更になる場合があります。予めご了承ください。

◎今月の果物は、梨・シャインマスカット・パイン缶・桃缶・みかん缶・バナナ・柿・りんご・みかんを予定しています。

「体の調子を整えるもの」欄に★印がついている果物は、★(特別栽培産物)、◆(有機栽培産物)を使用する予定です。

◎毎月19日は「食育の日」です。今月は、24日(木)に食育推進献立を実施します。

◎2年生は、10月9日(水)は、区連合体育大会のため給食はありません。

◎食物アレルギーの方は、よく献立表を確認してください。