１０月の献立表

平成２９年度
給食回数：２１回

今月の目標　☆栄養と運動の関連について理解しよう☆

港区立三田中学校

実施日	曜日	献立	飲み物	主な材料とその働き 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	エネルギー(Kcal) / たんぱく質(g)
2	月	★東京都にまつわる献立★（都民の日） ・深川飯 ・ちゃんこ汁 ・八王子産大根のピリ辛漬け ・立川産太秋柿　季節の果物	牛乳	だし昆布,ヒジキ,油揚げ,アサリ・水煮,刻み海苔,鶏肉,豚肉,生揚げ,牛乳	精白米,餅米,サラダ油,三温糖,つきコンニャク,でん粉,ゴマ油	ゴボウ,生姜,干椎茸,人参,大根,長葱,白菜,シメジ,小松菜,大根葉,柿	酒,塩,薄口醤油,醤油,鶏ガラ,酢,ラー油	831 / 31.1
3	火	★1日早い十五夜献立★（芋名月） ・さつまご飯 ・白身魚のちゃんちゃん焼き ・キャベツときゅうりの風味漬け ・芋の子汁　・月見団子	牛乳	ホキ,白味噌,だし昆布,削り節,油揚げ,鶏肉,牛乳	精白米,餅米,サツマ芋,黒ゴマ,上白糖,バター,白ゴマ,里芋,コンニャク,三温糖,でん粉,白玉	生姜,人参,玉葱,キャベツ,モヤシ,ピーマン,キュウリ,ゴボウ,シメジ,サヤインゲン,長葱	酒,塩,薄口醤油,醤油,コショウ,みりん	847 / 32.3
4	水	・かき揚げうどん ・じゃが芋のそぼろ煮 ・塩昆布サラダ	牛乳	だし昆布,厚削り節,焼き竹輪,大豆,卵,油揚げ,鶏挽き肉,削り節,昆布・塩昆布,牛乳	揚げ油,サツマ芋,小麦粉,小麦粉,うどん,サラダ油,ジャガ芋,三温糖,でん粉,ゴマ油	玉葱,人参,干椎茸,青梗菜,大根,キャベツ,小松菜	みりん,塩,醤油,酒,酢	806 / 27.3
5	木	・キーマカレー ・カブときゅうりのマリネ ・ロザリオビアンコ　季節の果物	牛乳	ベーコン,豚挽き肉,大豆,牛乳	精白米,バター,サラダ油,ジャガ芋,小麦粉,グラニュー糖	ニンニク,セロリー,生姜,玉葱,人参,トマト缶,フルーツチャツネ,キュウリ,カブ,カブ菜,ﾛｻﾞﾘｵﾋﾞｱﾝｺ	塩,ターメリックパウダー,赤ワイン,鶏ガラ,コショウ,中濃ソース,醤油,カレー粉,ガラムマサラ,白ワイン,リンゴ酢,ベイリーフパウダー	896 / 30
6	金	★新米を味わう献立　季節の魚 ・新米ご飯　鮭フレークのせ ・厚焼き玉子 ・ひじきの彩煮 ・玉葱とわかめの味噌汁	牛乳	サケ,厚削り節,鶏挽き肉,卵,ヒジキ,ベーコン,油揚げ,白味噌,味噌,ワカメ,煮干,牛乳	精白米,白ゴマ,サラダ油,上白糖,三温糖	生姜,干椎茸,人参,玉葱,ピーマン,赤ピーマン,黄ピーマン	醤油,みりん,酒,塩	896 / 39.1
10	火	・コーンピラフ ・かぼちゃグラタン ・人参のポタージュ	牛乳	鶏肉,鶏挽き肉,ミックスチーズ,調理用牛乳,生クリーム,牛乳	精白米,バター,サラダ油,小麦粉,ジャガ芋	玉葱,ホールコーン,カボチャ,ニンニク,セロリー,マッシュルーム,トマト缶,トマトジュース,人参,生姜,パセリ	鶏ガラ,塩,コショウ,醤油,乾燥バジル,クローブ	828 / 28.7
11	水	・ご飯 ・麻婆じゃがいも ・もやしと小松菜のナムル ・りんご（秋映）　季節の果物	牛乳	豚挽き肉,味噌,生揚げ,八丁味噌,牛乳	精白米,揚げ油,ジャガ芋,サラダ油,三温糖,ゴマ油,でん粉	ニンニク,生姜,人参,ニラ,玉葱,長葱,小松菜,モヤシ,リンゴ	醤油,豆板醤,酒,ラー油	866 / 27
12	木	・ちゃんぽん風あんかけそば ・大根ときゅうりの風味漬け ・芋ようかん　季節の野菜	牛乳	鶏肉,焼き竹輪,サツマ揚げ,ウズラ卵,粉寒天,牛乳	サラダ油,中華麺・蒸,三温糖,でん粉,上白糖,サツマ芋	玉葱,人参,干椎茸,モヤシ,白菜,生姜,キュウリ,大根	塩,コショウ,鶏ガラ,酒,みりん	786 / 28.4
13	金	・ご飯 ・アジの香り揚げ ・白菜のゆかり漬け ・田舎汁	牛乳	アジ・切身,卵,だし昆布,削り節,豆腐,赤味噌,白味噌,ワカメ,牛乳	精白米,揚げ油,小麦粉,白ゴマ,サラダ油,ジャガ芋,ゴマ油	生姜,長葱,白菜,ゆかり,人参,大根	醤油,みりん,塩	839 / 36.9
16	月	・パエリヤ ・チキンビーンズ ・梨（南水）　季節の果物	牛乳	イカ・短冊切,鶏肉,ベーコン,大豆,牛乳	精白米,バター,サラダ油,ジャガ芋,上白糖,小麦粉	人参,玉葱,ホールコーン,マッシュルーム,パセリ,セロリー,トマトピューレ,梨	塩,白ワイン,コショウ,ターメリックパウダー,鶏ガラ,ケチャップ,ウスターソース	811 / 27.6
17	火	・酢鶏丼 ・野菜の中華和え ・豆腐の中華スープ	牛乳	鶏肉,豆腐,牛乳	精白米,サラダ油,三温糖,でん粉,揚げ油,でん粉・衣用,白ゴマ,上白糖,ゴマ油	玉葱,人参,干椎茸,ピーマン,生姜,キュウリ,モヤシ,長葱	塩,醤油,ケチャップ,酒,酢,ラー油,豆板醤,鶏ガラ,コショウ	816 / 26.4
18	水	・コッペパン ・サモサ ・キャベツとコーンのサラダ ・カレークリームスープ	牛乳	鶏挽き肉,鶏肉,ベーコン,調理用牛乳,牛乳	コッペパン,サラダ油,ジャガ芋,餃子の皮,ハチミツ,バター,小麦粉	人参,玉葱,グリンピース,生姜,ニンニク,レモン果汁,キャベツ,キュウリ,ホールコーン	塩,チリパウダー,ターメリックパウダー,クミン,コリアンダーパウダー,ガラムマサラ,酢,洋辛子,白ワイン,鶏ガラ,カレー粉,コショウ,ベイリーフパウダー	816 / 29.3
19	木	★食育の日　秋の味覚を味わう献立 ・ご飯 ・サンマのピリ辛煮　季節の魚 ・茎わかめのきんぴら ・庄内風芋煮	牛乳	サンマ・筒切,赤味噌,茎ワカメ,削り節,豚肉,味噌,牛乳	精白米,ゴマ油,上白糖,白ゴマ,サラダ油,つきコンニャク,里芋,コンニャク	長葱,ニンニク,ゴボウ,人参,シメジ,舞茸	水,醤油,酒,みりん,豆板醤,湯,一味唐辛子	869 / 34.2
20	金	・ごぼうの炊き込みご飯 ・カリカリ大豆の味噌がらめ ・吉野汁	牛乳	だし昆布,削り節,豚肉,大豆,味噌,豆腐,牛乳	精白米,餅米,押麦,ゴマ油,揚げ油,つきコンニャク,上白糖,白ゴマ,でん粉・衣用,三温糖,里芋,でん粉	ゴボウ,人参,サヤインゲン,大根,小松菜	酒,薄口醤油,醤油,塩,みりん	788 / 25.6
23	月	・麦ご飯 ・チキン南蛮 ・ポテトの和風サラダ ・舞茸の味噌汁　季節の野菜	牛乳	鶏肉・ささみ,卵,削り節,味噌,牛乳	精白米,押麦,揚げ油,小麦粉,三温糖,マヨネーズ,ジャガ芋,サラダ油,ゴマ油,白ゴマ	らっきょう・甘酢漬,パセリ,人参,キュウリ,小松菜,舞茸,長葱	酒,塩,コショウ,醤油,酢	875 / 33.2
		★食育推進献立★～三田中学校開校記念献立～						
24	火	・赤飯 ・真鯛のホイル焼き ・七福煮なます ・秋のけんちん汁　・紅白ゼリー	牛乳	ササゲ,たい(真鯛)・養殖・生,油揚げ,だし昆布,削り節,粉寒天,カルピス,牛乳	精白米,餅米,黒ゴマ,バター,ゴマ油,シラタキ,上白糖,サラダ油,サツマ芋,コンニャク	赤ピーマン,玉葱,エノキ茸,人参,サヤエンドウ,ゴボウ,切干大根,干椎茸,レンコン,大根,ミツバ,ｱｾﾛﾗ・果汁入飲料	塩,コショウ,白ワイン,醤油,酒,みりん,薄口醤油,酢	818 / 31.4
25	水	・かしわパン ・ポテトコロッケ＆ししゃもフライ ・コールスローサラダ ・洋風コーンスープ	牛乳	鶏挽き肉,卵,椎太シシャモ,鶏肉,牛乳	ミルクパン(給),揚げ油,サラダ油,バター,ジャガ芋,小麦粉,生パン粉・衣用,乾燥パン粉・衣用,でん粉	玉葱,キャベツ,人参,ピーマン,生姜,クリームコーン,ホールコーン,パセリ	塩,コショウ,中濃ソース,酢,鶏ガラ,ベイリーフパウダー	849 / 30.9
26	木	・炒飯 ・スイートチリソースサラダ ・卵と豆腐の中華スープ ・早生みかん　季節の果物	牛乳	鶏挽き肉,鶏肉,卵,豆腐,牛乳	精白米,サラダ油,ゴマ油,上白糖,でん粉	ニンニク,生姜,人参,青梗菜,生椎茸,長葱,キャベツ,キュウリ,ホールコーン,小松菜,ミカン	酒,塩,醤油,コショウ,ガーリックパウダー,鶏の爪,酢,鶏ガラ	798 / 29.1
27	金	・かつお飯　季節の魚 ・野菜の胡麻和え ・じゃがいもだんご汁	牛乳	だし昆布,かつお,刻み海苔,削り節,鶏肉,生揚げ,削り節,味噌,牛乳	精白米,押麦,三温糖,揚げ油,でん粉・衣用,白ゴマ,上白糖,ジャガ芋,でん粉	生姜,キャベツ,モヤシ,ホウレン草,人参,大根,白菜,小松菜,長葱	酒,薄口醤油,みりん,醤油	837 / 31.2
28	土	★合唱コンクール★ ・ウインナーパン ・さつま芋のシチュー ・キャベツサラダ　季節の食材 ・はちみつレモンゼリー	牛乳	卵,ウインナー,ミックスチーズ,鶏肉,調理用牛乳,生クリーム,粉寒天,牛乳	ﾊﾞﾀｰﾛｰﾙﾊﾟﾝ,サラダ油,サツマ芋,バター,小麦粉,上白糖,ハチミツ	セロリー,玉葱,マッシュルーム,小松菜,人参,キャベツ,キュウリ,レモン果汁	白ワイン,鶏ガラ,塩,コショウ,酢	871 / 29.8
30	月	振替休業日						
31	火	・スパゲティハッシュドポーク ・梨サラダ ・かぼちゃのチーズケーキ　ハロウィンデザート	牛乳	豚肉,生クリーム,クリームチーズ,卵,調理用牛乳,牛乳	サラダ油,小麦粉,バター,スパゲッティ,上白糖,粉糖	ニンニク,人参,玉葱,マッシュルーム,トマトジュース,パセリ,梨,キュウリ,ミカン缶,カボチャ	赤ワイン,ケチャップ,中濃ソース,塩,コショウ,ベイリーフパウダー,リンゴ酢,バニラエッセンス	899 / 31.1

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・ロザリオビアンコ・りんご・みかん・柿を予定しています。

◎毎月19日は「食育の日」です。今月は、秋の味覚を味わう献立です。

◎食物アレルギーの方は、よく献立表を確認してください。