



10月の献立表



平成30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				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	
2	火	★東京都にまつわる献立★(国民の日) ・飛び魚のそぼろご飯 ・肉じゃが ・小松菜と油揚げの味噌汁	牛乳	削り節、とびおミンチ、ヒジキ、赤味噌、刻み海苔、豚肉、味噌、豆腐、油揚げ、ワカメ、牛乳	精白米、押麦、サラダ油、三温糖、白ゴマ、シラタキ、ジャガ芋、上白糖	生姜、ゴボウ、人参、玉葱、大根、小松菜、長葱	酒、塩、醤油	774 23.1
3	水	・コッペパン ・ラザニア ・トマトとコーンのサラダ ・ポテトと野菜のスープ	牛乳	鶏挽き肉、鶏ガラ、大豆、調理用牛乳、ミックスチーズ、牛乳	コッペパン、ラザニア、サラダ油、小麦粉、バター、ジャガ芋	ニンニク、生姜、玉葱、人参、トマト、ビュレ、ミニトマト、キャベツ、キュウリ、ホールコーン、エノキ茸、小松菜	塩、コショウ、ケチャップ、ウスターソース、乾燥パセリ、酢、ベイリーフパウダー、乾燥パセリ	761 31.7
4	木	★新米を味わう献立★ 季節の魚 ・新米ご飯 鮭フレークのせ ・ぎざい豆腐 ・れんこんのきんぴらサラダ ・かき玉汁	牛乳	サケ、厚削り節、大豆、鶏挽き肉、ヒジキ、豆腐、卵、だし昆布、ワカメ、牛乳	精白米、白ゴマ、サラダ油、上白糖、三温糖、ゴマ油	生姜、人参、レンコン、モヤシ、キュウリ、長葱、エノキ茸、小松菜	醤油、みりん、酒、塩、酢	859 39.5
5	金	・野菜たっぷり味噌ラーメン ・鶏肉の唐揚げ ・りんご 季節の果物	牛乳	豚肉、鶏ガラ、赤味噌、鶏肉、牛乳	中華麺、サラダ油、白ゴマ、揚げ油、でん粉	生姜、ニンニク、人参、長葱、白菜、モヤシ、ニラ、ホールコーン、リンゴ	醤油、甜麺醬、ラー油、酒	821 37.6
9	火	・チキンカレーライス ・マロニーサラダ ・豆腐のスープ	牛乳	大豆、鶏肉、鶏ガラ、豆腐、牛乳	精白米、押麦、サラダ油、バター、小麦粉、ジャガ芋、春雨、上白糖、ゴマ油、白ゴマ	生姜、ニンニク、セロリ、玉葱、人参、マッシュルーム、キャベツ、キュウリ、シメジ、干椎茸、小松菜	赤ワイン、ガラムマサラ、クミン、カルダモン、カイエンペッパー、カレー粉、塩、ベイリーフパウダー、ケチャップ、ウスターソース、醤油、中濃ソース、リンゴ酢、コショウ、薄口醤油	903 27.1
10	水	・ご飯 ・メルルーサのみぞれ和え ・ヒジキの炒め煮 ・小松菜のすまし汁	牛乳	メルルーサ、ヒジキ、油揚げ、削り節、ワカメ、卵、牛乳	精白米、でん粉、揚げ油、三温糖、サラダ油、つきコンニャク、白ゴマ、ゴマ油、ジャガ芋	生姜、大根、人参、レンコン、小松菜、長葱、エノキ茸	酒、みりん、醤油、塩	776 35.5
11	木	・きな粉トースト ・さつま芋のシチュー ・リンゴときゅうりのサラダ	牛乳	きな粉、ベーコン、鶏肉、鶏ガラ、調理用牛乳、生クリーム、牛乳	食パン、マーガリン、グラニュー糖、サラダ油、サツマ芋、バター、小麦粉、上白糖	セロリ、玉葱、マッシュルーム、クリームコーン、ホールコーン、小松菜、リンゴ、キュウリ、大根	白ワイン、塩、コショウ、リンゴ酢	865 27.7
12	金	・スタミナ丼 ・マロニースープ ・フルーツ寒天	牛乳	豚肉、鶏ガラ、卵、粉寒天、牛乳	精白米、サラダ油、ジャガ芋、上白糖、練りゴマ、でん粉、白ゴマ	ニンニク、生姜、玉葱、白菜、ピーマン、赤ピーマン、人参、青梗菜、干椎茸、ニラ、パイン缶、桃缶、リンゴ	酒、醤油、塩、コショウ、オスターソース、白ワイン	844 30.6
15	月	・かき玉うどん ・じゃが芋のそぼろ煮 ・バナナ	牛乳	鶏肉、だし昆布、削り節、油揚げ、卵、ワカメ、鶏挽き肉、牛乳	サラダ油、白ゴマ、でん粉、うどん、ゴマ油、ジャガ芋、三温糖	干椎茸、人参、長葱、小松菜、バナナ	酒、醤油、塩、薄口醤油、一味唐辛子	717 29.7
16	火	・ツナ炒飯 ・麻婆茄子 ・ニラと茸の中華スープ ・キャロットゼリー	牛乳	ツナ、豚挽き肉、鶏挽き肉、鶏ガラ、大豆、八丁味噌、赤味噌、豆腐、粉寒天、牛乳	精白米、米粒煮、サラダ油、ゴマ油、三温糖、でん粉、ジャガ芋、揚げ油、上白糖	ニンニク、生姜、人参、ホールコーン、小松菜、長葱、玉葱、ニラ、ナス、シメジ、エノキ茸、れんこん、人参、ジュース、桃缶	酒、塩、醤油、コショウ、豆板醤	837 28.6
17	水	・麦ご飯 ・サバの塩麹焼き ・筑前煮 ・豆腐とワカメの味噌汁	牛乳	サバ、鶏肉、削り節、味噌、豆腐、ワカメ、卵、牛乳	精白米、押麦、塩こうじ、サラダ油、コンニャク、三温糖	ゴボウ、人参、大根、干椎茸、シメジ、カボチャ、長葱	酒、塩、醤油	872 32
18	木	・パエリア ・チキンピザ ・梨 季節の果物	牛乳	鶏肉、鶏ガラ、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、セロリ、トマト、ビュレ、梨	塩、白ワイン、コショウ、乾燥パセリ、タメリックパウダー、ケチャップ、ウスターソース	788 23.1
19	金	★食育の日 秋の味覚を味わう献立★ ・さつまご飯 ・白身魚の西京焼き ・キャベツの磯和え ・茸のすまし汁 ・柿 季節の食材	牛乳	シルバー、白味噌、刻み海苔、だし昆布、削り節、豆腐、牛乳	精白米、餅米、サツマ芋、黒ゴマ、ゴマ油、上白糖、練りゴマ、白ゴマ、塩	レンコン、キャベツ、モヤシ、エノキ茸、シメジ、舞茸、長葱、柿	酒、塩、薄口醤油、みりん、醤油	733 33.7
22	月	・塩焼きそば ・きゅうりの辛味漬け ・春雨と豆腐のスープ	牛乳	豚肉、鶏ガラ、豆腐、牛乳	サラダ油、中華麺、ゴマ油、上白糖、白ゴマ、春雨	生姜、玉葱、干椎茸、モヤシ、ニラ、キャベツ、人参、キュウリ、小松菜、長葱	塩、コショウ、酒、オスターソース、薄口醤油、鷹の爪、醤油、酢、一味唐辛子	729 24.5
23	火	・ぶどうパン ・鶏肉の香草パン粉焼き ・野菜のマリネ ・人参のポタージュ	牛乳	鶏肉、鶏ガラ、卵、調理用牛乳、生クリーム、白インゲン豆、牛乳	ブドウパン、小麦粉、乾燥パン粉、オリーブ油、グラニュー糖、ジャガ芋、サラダ油	生姜、人参、キュウリ、カブ、玉葱	塩、コショウ、酒、醤油、乾燥パセリ、オレガノ、白ワイン、リンゴ酢、ベイリーフパウダー、乾燥パセリ	837 34.1
★食育推進献立★～三田中学校開校記念献立～								
24	水	・赤飯 ・鯛の照りソース ・ほうれん草の胡麻和え ・はんぺんのすまし汁 ・紅白ゼリー	牛乳	ササゲ、真鯛、だし昆布、削り節、あらははんぺん、粉寒天、調理用牛乳、牛乳	精白米、餅米、黒ゴマ、三温糖、白ゴマ、上白糖	生姜、長葱、ニンニク、ホウレン草、人参、白菜、モヤシ、小松菜、エノキ茸、パプリカ、ジュース	塩、酒、醤油、油、酢	770 33
25	木	・ご飯 ・ポテトコロッケ&ししゃもフライ ・洋風大根サラダ ・卵と野菜のスープ	牛乳	鶏挽き肉、鶏ガラ、卵、シシヤモ、ベーコン、牛乳	精白米、押麦、揚げ油、サラダ油、バター、ジャガ芋、小麦粉、生パン粉、乾燥パン粉	玉葱、キャベツ、キュウリ、大根、生姜、ホウレン草	塩、コショウ、中濃ソース、酢、ベイリーフパウダー	934 30.3
26	金	・ご飯 ・かつおぶりかけ ・メカジキの照り焼き ・野菜とじゃが芋の旨煮 ・大根とかぼちゃの味噌汁	牛乳	厚削り節、刻み海苔、メカジキ、削り節、だし昆布、味噌、ワカメ、牛乳	精白米、白ゴマ、三温糖、でん粉、コンニャク、ジャガ芋	ゆかり、生姜、人参、ゴボウ、大根、カボチャ、長葱	醤油、酒、油、みりん、塩	730 29.9
27	土	★各種コンクール★ ・ドリア ・ポトフ ・はちみつレモンゼリー	牛乳	鶏肉、鶏ガラ、調理用牛乳、チーズ、ベーコン、ウインナー、粉寒天、牛乳	精白米、米粒煮、サラダ油、小麦粉、バター、乾燥パン粉、ジャガ芋、上白糖、ハチミツ	玉葱、人参、ホウレン草、マッシュルーム、生姜、セロリ、キャベツ、レモン果汁	水、白ワイン、塩、コショウ、乾燥パセリ	844 24.6
29	月	振替休業日						
30	火	・ご飯 ・ホキの味噌マヨネーズ焼き ・切干大根の炒め煮 ・具沢山味噌汁	牛乳	ホキ、味噌、油揚げ、焼き竹輪、削り節、煮干、白味噌、豆腐、牛乳	精白米、マヨネーズ、ゴマ油、三温糖、コンニャク	人参、ゴボウ、切干大根、大根、小松菜、長葱	塩、コショウ、白ワイン、醤油、洋辛子、みりん	765 31.4
31	水	・中華丼 ・卵スープ ・ミルクコーヒーゼリー	牛乳	豚肉、鶏ガラ、ウズラ卵、ベーコン、卵、粉寒天、調理用牛乳、牛乳	精白米、サラダ油、でん粉、上白糖	ニンニク、生姜、玉葱、人参、キャベツ、白菜、小松菜、ヤングコーン、サイヤインゲン、青梗菜、長葱	酒、塩、コショウ、醤油、インスタントコーヒー	861 30.9



◎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、りんご・パイン缶・桃缶・バナナ・梨・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。