



10月 献立表



港区立三田中学校

日	献立名	牛乳	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	その他	1人1日 たんぱく質
3月	深川飯 <small>都民の日献立</small>	○	ひじき、あさり、油揚げ	精白米、油	ごぼう、しょうが、小松菜	酒、醤油、だし昆布、塩、みりん	601 kcal
	じゃが芋のそぼろ煮		鶏肉	油、じゃが芋、三温糖、でん粉		だし削り節、酒、醤油	22.2 g
	もやしの磯和え		のり	三温糖	人参、小松菜、もやし	醤油、みりん	
	温州ミカン				みかん		
4火	チキンクリームライス	○	鶏肉、牛乳	精白米、米粒麦、油、薄力粉、バター、いんげん豆	にんにく、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ほうれん草、しょうが	ターメリック、白ワイン、鶏がら、塩、こしょう	700 kcal
	グリーンサラダ			三温糖、油	キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、玉ねぎ	醤油、塩、酢	25.4 g
	シャインマスカット				ぶどう		
5水	ご飯	○		精白米			725 kcal
	厚焼き卵		鶏肉、鶏卵	油、三温糖	玉ねぎ、人参、小松菜、しいたけ	酒、塩、醤油	30.0 g
	じゃが芋のきんぴら			油、こんにゃく、じゃが芋、三温糖、白ごま、ごま油	人参	みりん、醤油	
	大根の味噌汁		豆腐、わかめ、みそ		大根、長ねぎ	だし削り節	
6木	ごま味噌うどん	○	鶏肉、油揚げ、豆乳、みそ	うどん、油、白ごま	白菜、長ねぎ、玉ねぎ、人参、ごぼう、小松菜	酒、だし昆布、だし削り節、醤油、塩	786 kcal
	ツナのごまサラダ		ツナ	三温糖、油、ごま油、白ごま	きゅうり、人参、ブロッコリー、キャベツ	醤油、塩、酢	39.9 g
	イカ天		いか	油、でん粉、三温糖		塩、酒、醤油、みりん	
7金	ご飯	○		精白米			633 kcal
	赤魚の煮付け		赤魚	三温糖	しょうが、長ねぎ	酒、醤油、みりん	27.8 g
	白菜のおかか和え		糸削り節		白菜、小松菜、人参	塩、みりん、醤油	
	じゃが芋の味噌汁		油揚げ、わかめ、みそ	じゃが芋	玉ねぎ、長ねぎ	だし削り節	
11火	フルコギ丼	○	豚肉	精白米、米粒麦、油、三温糖、白ごま、ごま油、でん粉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、もやし、しめじ、キャベツ、にら	酒、醤油、塩、オイスターソース、コチュジャン、トウバンジャン	790 kcal
	ワタンスープ		鶏肉	ワタンスープ、ごま油	しょうが、人参、白菜、長ねぎ、玉ねぎ	鶏がら、塩、こしょう、醤油	31.4 g
	大豆とさつま芋の甘辛揚げ		大豆	三温糖、油、でん粉、さつま芋、黒ごま		醤油、みりん	
12水	ココアパン	○		ココアパン			768 kcal
	クリームシチュー		鶏肉、牛乳	油、じゃが芋、薄力粉	玉ねぎ、人参、ほうれん草、しめじ、しょうが	白ワイン、鶏がら、塩、こしょう	35.7 g
	バーベキューチキン		鶏肉	油、三温糖	玉ねぎ	塩、こしょう、酒、トマトケチャップ、醤油、ウスターソース、オレガノ、ガーリックパウダー、からし	
13木	白飯	○		精白米			696 kcal
	鶏肉の唐揚げ		鶏肉	油、でん粉	しょうが、にんにく	醤油、酒、みりん	33.6 g
	小松菜と白菜のお浸し			三温糖	小松菜、人参、白菜	醤油、みりん	
	けんちん汁		鶏肉、豆腐	油、こんにゃく	ごぼう、人参、大根、長ねぎ	だし昆布、だし削り節、塩、醤油	
14金	ハッシュドポーク	○	豚肉、豆乳	精白米、油、上白糖、薄力粉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、しめじ、トマト、ジュース	赤ワイン、塩、こしょう、トマトケチャップ、デミグラスソース、トマトピューレ、ウスターソース、鶏がら	715 kcal
	ツナサラダ		ツナ	三温糖、油	人参、きゅうり、キャベツ、ホールコーン、玉ねぎ	醤油、塩、酢	27.4 g
	りんご（玉）				りんご		
17月	高菜チャーハン	○	豚肉、ちりめんじゃこ、鶏卵	精白米、米粒麦、油、白ごま、ごま油	にんにく、長ねぎ、人参、高菜漬	醤油、塩、こしょう	742 kcal
	タイビーエン		豚肉	緑豆春雨、ごま油、でん粉	しょうが、人参、白菜、きくらげ、チンゲンサイ	鶏がら、酒、塩、こしょう、オイスターソース、醤油	28.7 g
	さつまいものごま団子		豆腐	さつまいも、上白糖、白玉粉、白ごま油			
18火	ご飯	○		精白米			667 kcal
	サバの味噌煮		さば、みそ	三温糖、でん粉	しょうが	だし昆布、みりん、酒、醤油	29.3 g
	千草和え			上白糖	キャベツ、ほうれん草、人参、もやし	塩、みりん、醤油	
	花心のすまし汁		わかめ	麩	大根、人参、えのき	だし昆布、だし削り節、塩、醤油	
19水	チキンカレーライス	○	鶏肉、大豆	精白米、油、じゃが芋、薄力粉	しょうが、にんにく、玉ねぎ、人参	赤ワイン、ガラムマサラ、クミン、チリパウダー、カレー粉、塩、デミグラスソース、ウスターソース、トマトケチャップ、中濃ソース、鶏がら	772 kcal
	ハムサラダ		ハム	油、上白糖	キャベツ、きゅうり、人参、ホールコーン	酢、塩、こしょう、醤油、からし、湯	26.1 g
	柿				柿		
20木	ご飯	○		精白米			728 kcal
	五目春巻き		豚肉	油、春巻きの皮（生）、油、緑豆春雨、でん粉	しょうが、たけのこ、長ねぎ、しいたけ、人参	塩、醤油、こしょう、オイスターソース	23.2 g
	もやしのナムル			ごま油、白ごま	人参、小松菜、もやし	塩、醤油	
	豆腐の中華スープ		豆腐	ごま油、でん粉	しょうが、人参、白菜、きくらげ、チンゲンサイ	鶏がら、酒、塩、こしょう、醤油	
21金	ご飯	○		精白米			640 kcal
	十和田バラ焼き		豚肉	油、三温糖、ごま油	玉ねぎ、しょうが、にんにく	醤油、みりん、トウバンジャン、こしょう	30.3 g
	白菜ときゅうりの漬漬け			ごま油、上白糖	きゅうり、白菜	塩、醤油、酢	
	せんべい汁		鶏肉、豆腐	油、こんにゃく、南部せんべい（ごま入り）	ごぼう、人参、大根、長ねぎ	だし昆布、だし削り節、塩、醤油	
24月	赤飯 <small>開校記念日献立</small>	○		精白米、もち米、ささげ			698 kcal
	鯛とししゃもの西京焼き		だい、ししゃも、みそ、西京みそ	三温糖		酒、みりん	34.4 g
	白菜のお浸し			三温糖	小松菜、人参、白菜	醤油、みりん	
	紅白はんぺんのすまし汁		あらははんぺん（卵なし）、わかめ		えのき、長ねぎ、大根	だし昆布、だし削り節、塩、醤油	
	紅白ゼリー		寒天、牛乳	上白糖	クランベリージュース		
25火	ご飯	○		精白米			790 kcal
	油淋鶏		鶏肉	油、でん粉、三温糖、ごま油	しょうが、長ねぎ、にんにく	醤油、酒、酢	31.6 g
	ブロッコリーのサラダ			油、上白糖	人参、ブロッコリー、キャベツ、とうもろこし	酢、塩、こしょう、醤油、からし、湯	
	卵の中華スープ		鶏卵	ごま油、でん粉	しょうが、人参、白菜、きくらげ、長ねぎ、チンゲンサイ	鶏がら、酒、塩、こしょう、醤油	
26水	ご飯	○		精白米			632 kcal
	秋鮭のちゃんちゃん焼き		さけ、みそ	上白糖、白ごま	人参、玉ねぎ、キャベツ、もやし、しめじ、えのき	塩、酒、こしょう、醤油、みりん	33.8 g
	ほうれん草のごま和え			三温糖、白ごま	人参、白菜、ほうれん草	醤油	
豆腐のすまし汁	豆腐、わかめ		玉ねぎ、えのき	だし昆布、だし削り節、塩、醤油			
27木	醤油ラーメン	○	豚肉	中華麺、ごま油	しょうが、にんにく、人参、白菜、もやし、長ねぎ、玉ねぎ、小松菜	酒、豚骨、鶏がら、塩、こしょう、醤油	761 kcal
	のり塩ポテトビーンズ		大豆、青のり	油、じゃが芋、でん粉		塩	32.0 g
	チーズケーキ		チーズ、鶏卵、牛乳、生クリーム	上白糖、薄力粉		バニラエッセンス	
28金	ホタテのかき揚げ丼	○	ほたてがし、大豆、鶏卵	精白米、油、さつま芋、でん粉、薄力粉、上白糖	玉ねぎ、人参、みつば	塩、だし削り節、醤油、みりん	750 kcal
	海藻サラダ		ひじき、わかめ、糸寒天	三温糖、油	きゅうり、キャベツ、玉ねぎ	醤油、塩、酢	26.5 g
	かき玉汁		豆腐、鶏卵	でん粉	白菜、人参、こねぎ	だし昆布、だし削り節、塩、醤油	
29土	ミートソースパグッティ	○	豚肉、大豆	オリブ油、スパゲティ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、トマトジュース、トマト缶	赤ワイン、塩、こしょう、トマトピューレ、トマトケチャップ、ウスターソース、醤油	815 kcal
	ポテトのフレンチサラダ		じゃが芋、油		人参、きゅうり、枝豆、玉ねぎ	酢、醤油、塩、こしょう、バジル	28.5 g
	もちもちかぼちゃドーナツ		豆腐、きな粉	白玉粉、三温糖、薄力粉、油、グラニュー糖	かぼちゃ	ベーキングパウダー	
	ジョア <small>ハロウィン献立</small>		ジョア（ストロベリー）				