

[10月献立表]

港区立三田中学

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
2月	深川飯 都民の日献立		ひじき、あさり、油揚げ	精白米、油	ごぼう、しょうが、小松菜	水、酒、醤油、だし昆布、塩、みりん	675 kcal
	貝だくさんの味噌汁	○	鶏肉、豆腐、みそ	油	人参、大根、長ねぎ、しょうが	水、だし削り節	25.0 g
	あんみつ		寒天、小豆	上白糖、黒砂糖、三温糖	みかん缶	水、白玉団子、塩	
3月	チキンクリームライス		鶏肉、牛乳、いんげん豆	精白米、米粒麦、油、薄力粉、バター	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	水、ターメリック、白ワイン、鶏がら、塩、こしょう	687 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	28.4 g
	梨				梨		
4月	じゃこわかめご飯		ちりめんじゃこ、わかめ、ごはんの素	精白米、白ごま		水	765 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	33.2 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	水、だし削り節	
5月	キムチチャーハン		鶏肉、鶏卵	精白米、ごま油、白ごま	にんにく、キムチ、長ねぎ、人参、小松菜	水、醤油、酒、塩、こしょう	792 kcal
	タイビーエン	○	鶏肉	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	水、鶏がら、酒、塩、こしょう、オイスターソース、醤油	26.8 g
	スイートポテト		生クリーム、牛乳	さつまいも、バター、上白糖		みりん	
6月	ご飯			精白米		水	723 kcal
	白身魚のチリソース	○	すけとうだら	油、でん粉、油、三温糖、でん粉	長ねぎ、にんにく、しょうが、トマト	塩、酒、醤油、トウバンジャン、水	29.5 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	水、だし削り節	
10月	マーボー丼		鶏肉、豆腐、レンズ豆、みそ	精白米、米粒麦、油、でん粉、ごま油、白ごま	にんにく、しょうが、にら、長ねぎ、玉ねぎ	水、酒、鶏がら、塩、醤油、テンメンジャン、オイスターソース、トウバンジャン、さんしょう	857 kcal
	ワンタンスープ	○	鶏肉	ワンタン皮、ごま油	しょうが、人参、白菜、長ねぎ、玉ねぎ	水、鶏がら、塩、こしょう、醤油	37.6 g
	大豆とさつまいもの甘辛揚げ		大豆	三温糖、油、でん粉、さつまいも、黒ごま		醤油、みりん、水	
11月	ご飯			精白米		水	829 kcal
	チーズタッカルビ	○	鶏肉、チーズ	さつまいも、ごま油、三温糖	キャベツ、玉ねぎ、人参	コチュジャン、醤油、みりん、酒	30.0 g
	トックどわかめスープ		わかめ	トック、ごま油、白ごま	しょうが、玉ねぎ、もやし、えのき	水、鶏がら、塩、こしょう、醤油	
	バナナ				バナナ		
12月	白飯 商店街コラボ献立			精白米		水	744 kcal
	芝浦特製 鶏肉の唐揚げ	○	鶏肉、鶏卵	油、でん粉	しょうが、にんにく	醤油、酒、塩	32.6 g
	もやしの磯和え		のり	三温糖	人参、小松菜、もやし	醤油、水、みりん	
13月	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	水、だし昆布、だし削り節、塩、醤油	
	ナンピザ		ベーコン、チーズ	ナン、オリーブ油	トマト、にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、ピーマン	塩、こしょう、バジル、オレガノ	696 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、ホールコーン	醤油、塩、酢	30.5 g
	ミネストローネ		鶏肉	オリーブ油、じゃが芋、おおむぎ	しょうが、にんにく、玉ねぎ、人参、セロリ、キャベツ、トマト	水、鶏がら、トマトピューレ、塩、こしょう	
16月	ミルクコーヒーゼリー		アガー、牛乳	上白糖		水、コーヒー	
	ジャージャー麺		鶏肉、みそ	油、中華麺、三温糖、でん粉、ごま油、白ごま	にんにく、しょうが、玉ねぎ、しいたけ、長ねぎ、きゅうり	水、鶏がら、トウバンジャン、テンメンジャン、酒、塩、醤油、オイスターソース	865 kcal
	ヤンニョムグリルチキン	○	鶏肉	油、でん粉、三温糖	しょうが、にんにく、長ねぎ	食塩、こしょう、醤油、酒、みりん、酢、コチュジャン	47.3 g
17月	もやしのナムル			ごま油、白ごま	人参、小松菜、もやし	塩、醤油	
	ご飯			精白米		水	675 kcal
	サハの味噌煮	○	さば、みそ	三温糖、でん粉	しょうが	水、だし昆布、みりん、酒、醤油	29.9 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	
18月	花心のすまし汁		わかめ	麩	大根、人参、えのき	水、だし昆布、だし削り節、塩、醤油	
	チキンカレーライス		鶏肉、レンズ豆、ヨーグルト	精白米、油、じゃが芋、薄力粉、バター	しょうが、にんにく、玉ねぎ、人参、トマト	水、赤ワイン、チャツネ、中華ソース、食塩、こしょう、カレー粉、ガラムマサラ、クミン、チリパウダー、醤油、鶏がら	776 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、水	26.7 g
	柿				柿		
19月	ご飯			精白米		水	759 kcal
	五目春巻き	○	鶏肉	油、春巻きの皮、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	水、塩、醤油、こしょう、オイスターソース	24.9 g
	ハンサムスー		ハム	緑豆春雨、油、三温糖、ごま油、白ごま	キャベツ、きゅうり、人参	醤油、酢、からし、湯	
	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	水、鶏がら、酒、塩、こしょう、醤油	
20月	ご飯			精白米		水	644 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	31.7 g
	白菜ときゅうりの浅漬け			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	ごぼう、人参、大根、長ねぎ	水、だし昆布、だし削り節、塩、醤油	
23月	ご飯			精白米		水	761 kcal
	油淋鶏	○	鶏肉	油、でん粉、三温糖、ごま油、でん粉	しょうが、長ねぎ、にんにく	醤油、酒、酢、水	35.8 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、ホールコーン	酢、塩、こしょう、醤油、からし、湯	
24月	鶏の中継スープ		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	水、鶏がら、酒、塩、こしょう、醤油	
	栗おこわ 開校記念献立		ささげ	精白米、もち米、栗		水	670 kcal
	目頼とししゃもの西京焼き	○	めだい、ししゃも、みそ、西京みそ	三温糖		酒、みりん	32.1 g
	白菜のお浸し			三温糖	小松菜、人参、白菜	醤油、みりん	
25月	紅白はんぺんのすまし汁		あらははんぺん、わかめ		えのき、長ねぎ、大根	水、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	水	
	醤油ラーメン		鶏肉	中華麺、油、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、だし削り節、鶏がら、水、塩、こしょう、醤油	848 kcal
	のり塩ポテトピーズ	○	大豆、青のり	油、じゃが芋、でん粉		塩	33.0 g
26月	チーズケーキ		チーズ、鶏卵、生クリーム	上白糖、バター、薄力粉	レモン	パナコエッセンス	
	ご飯			精白米		水	621 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	32.0 g
	ほうれん草のごま和え			三温糖、白ごま、白ごま	人参、白菜、ほうれん草	醤油	
27月	豆腐のすまし汁		豆腐、わかめ		玉ねぎ、えのき	水、だし昆布、だし削り節、塩、醤油	
	回鍋肉丼		鶏肉、レンズ豆、生揚げ、みそ	精白米、米粒麦、油、三温糖、ごま油、白ごま、でん粉	にんにく、キャベツ、ピーマン、赤ピーマン、長ねぎ、エリンギ、もやし	水、テンメンジャン、トウバンジャン、酒、塩、醤油、こしょう	706 kcal
	ワンタンスープ	○	鶏肉	ワンタン皮、ごま油	しょうが、人参、白菜、長ねぎ、玉ねぎ	水、鶏がら、塩、こしょう、醤油	32.5 g
28月	りんご				りんご		
	ミートソースパグァティ		鶏肉、レンズ豆	オリーブ油、スパグァティ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、トマト	赤ワイン、水、塩、こしょう、ウスターソース、醤油	739 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、パツル	26.2 g
	もちもち さつまいもドーナツ		豆腐、きな粉	白玉粉、さつまいも、三温糖、薄力粉、油、グラニュー糖		水、ベーキングパウダー	
31月	ジョア		ジョア(ストロベリー)				
	抹茶揚げ ハロウィン献立			コッパパン、油、粉糖、グラニュー糖		抹茶	863 kcal
	魔女の紫芋シュー	○	鶏肉、牛乳	油、さつまいも、薄力粉、むらさき芋	玉ねぎ、人参、ほうれん草、しめじ、しょうが	白ワイン、水、鶏がら、塩、こしょう	28.3 g
	かぶの彩りサラダ			油、三温糖	かぶ、赤ピーマン、黄ピーマン、ブロッコリー、玉ねぎ	酢、塩、醤油、こしょう	
ハンパキンプリン		アガー、牛乳、生クリーム	上白糖	かぼちゃ	水		