10月献立表

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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質
2 金	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	724 kcal
	具だくさんの味噌汁	○	鶏肉,豆腐,みそ	油	人参,大根,長ねぎ,しょうが	水,だし削り節	25.8 g
	あんみつ		寒天,小豆	上白糖,黒砂糖,三温糖	みかん	水,塩	
5 月	バターチキンカレー		鶏肉,レンズ豆,ヨーグルト	精白米,油,じゃが芋,はちみつ,薄力粉,バター	しょうが,にんにく,玉ねぎ,人参,トマト	酒,水,赤ワイン,チャツネ,中濃ソース,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,鳥がら	776 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	27.0 g
	梨				梨		
6 火	高菜チャーハン		鶏肉	精白米,米粒麦,油,白ごま,ごま油	にんにく,長ねぎ,高菜	酒,水,塩,醤油,こしょう	742 kcal
	タイピーエン	○	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	21.5 g
	スイートポテト		生クリーム,牛乳	さつま芋,バター,上白糖		みりん	
7 水	さんまの蒲焼き丼		さんま	精白米,油,でん粉,三温糖	しょうが	酒,水,醤油,みりん	798 kcal
	白菜のごま和え	○		三温糖,白ごま	人参,白菜,小松菜	醤油	29.8 g
	けんちん汁		鶏肉,豆腐	油,こんにゃく	ごぼう,人参,大根,しいたけ,長ねぎ	水,だし昆布,だし削り節,塩,醤油	
8 木	白飯			精白米		酒,水	765 kcal
	ヤンニョムチキン	○	鶏肉	油,でん粉,三温糖	しょうが,にんにく,長ねぎ	塩,こしょう,醤油,酒,みりん,酢,コチュジャン	32.0 g
	トックとわかめスープ		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		
9 金	白飯 ＞目の愛護デー献立＜			精白米		酒,水	873 kcal
	イカ天		いか	油,でん粉,三温糖,でん粉		塩,酒,醤油,みりん,水	36.2 g
	もやしの和え物	○		ごま油,白ごま	人参,小松菜,もやし	塩,醤油	
	大根の味噌汁		豆腐,わかめ,みそ		大根,長ねぎ,小松菜	水,だし削り節	
	ブルーベリーマフィン		鶏卵,牛乳	バター,上白糖,薄力粉	ブルーベリー	ベーキングパウダー	
13 火	白飯 ＞商店街コラボ献立＜			精白米		酒,水	724 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	34.7 g
	野菜さっぱり和え			三温糖	キャベツ,人参,きゅうり,もやし,レモン	醤油,米酢,だし汁	
	具だくさん汁		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	
14 水	ほうれん草のクリームスパゲッティ		鶏肉,牛乳,いんげん豆	オリーブ油,スパゲティ,油,薄力粉,バター	にんにく,玉ねぎ,マッシュルーム,ほうれん草,しょうが	白ワイン,水,鶏がら,塩,こしょう,黒こしょう	801 kcal
	海藻のごまサラダ	○	ひじき,わかめ,糸寒天	三温糖,ごま	きゅうり,キャベツ,玉ねぎ	醤油,塩	31.6 g
	バナナケーキ		鶏卵,牛乳	上白糖,薄力粉,バター,粉糖	バナナ	ココア,ベーキングパウダー	
15 木	白飯			精白米		酒,水	760 kcal
	白身魚のチリソース（米粉入り）	○	たら	油,でん粉,米粉,油,三温糖,でん粉	長ねぎ,にんにく,しょうが	塩,酒,醤油,トマトケチャップ,トウバンジャン,水	33.5 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	
16 金	みそカツ丼		鶏肉,八丁みそ	精白米,油,薄力粉,パン粉,三温糖,白ごま	キャベツ	水,塩,こしょう,醤油,酒,みりん	865 kcal
	野菜の浅漬け	○		ごま油,上白糖	人参,きゅうり,キャベツ	塩,醤油,酢	36.3 g
	えのきのすまし汁		豆腐,わかめ		えのき,長ねぎ,大根	水,だし昆布,だし削り節,塩,醤油	
17 土	合唱コンクール！						
	ミートドリア		鶏肉,大豆,牛乳,チーズ	精白米,油,バター,薄力粉	にんにく,しょうが,玉ねぎ,人参,セロリ,トマト	ターメリック,水,赤ワイン,塩,こしょう,トマトピューレ,トマトケチャップ,中濃ソース,バジル	874 kcal
	彩りサラダ			油,三温糖,白ごま	キャベツ,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	30.9 g
	もちもちきなこケーキ		豆腐,きな粉	白玉粉,三温糖,薄力粉,油,グラニュー糖		水,ベーキングパウダー	
	ジョア		ジョア(ストロベリー)				
20 火	とんこつ醤油ラーメン		焼豚	中華麺,油,ラード	しょうが,にんにく,人参,白菜,もやし,長ねぎ,小松菜	塩,こしょう,醤油,だし昆布,水,豚骨,たまり醤油,みりん	745 kcal
	千草和え	○		上白糖	キャベツ,小松菜,人参,もやし	みりん,醤油	22.8 g
	大学芋			油,さつま芋,三温糖,水あめ,黒ごま		水,醤油	
21 水	白飯			精白米		酒,水	753 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,からし,オイスターソース	28.4 g
	バンサンスー		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	
22 木	白飯			精白米		酒,水	749 kcal
	十和田バラ焼き	○	豚肉	油,こんにゃく,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	33.2 g
	野菜のからし和え			上白糖	きゅうり,人参,もやし	みりん,醤油,からし	
	せんべい汁		鶏肉,豆腐	油,こんにゃく,さつまいも,南部せんべい(ごま入り)	ごぼう,人参,大根,長ねぎ	水,だし昆布,だし削り節,塩,醤油	
23 金	栗おこわ ＞開校記念献立＜		ささげ	精白米,もち米,栗		水	758 kcal
	ぶりの照り焼き		ぶり	三温糖,でん粉	しょうが	醤油,酒,水,みりん	33.5 g
	白菜のお浸し	○		三温糖	小松菜,人参,白菜	醤油,みりん	
	花ふのすまし汁		わかめ	麩	玉ねぎ,大根,人参,えのき	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	クランベリージュース	水	
26 月	ゆかりご飯			精白米		酒,水,ゆかり粉	827 kcal
	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	32.0 g
	肉じゃが		豚肉	油,こんにゃく,じゃが芋,上白糖	玉ねぎ,人参	酒,水,だし削り節,みりん,醤油	
	抹茶プリン		アガー,牛乳,生クリーム,小豆	上白糖,三温糖		水,抹茶,湯,塩	
27 火	カラフルピラフ			精白米,米粒麦,油,白ごま	にんにく,人参,マッシュルーム,黄ピーマン,ピーマン	水,塩,醤油	741 kcal
	オムレツブラウンソース	○	豆腐,鶏卵,豚肉	オリーブ油,バター,上白糖	玉ねぎ,トマト,しょうが	塩,こしょう,赤ワイン,デミグラスソース,ウスターソース,水,鶏がら	32.4 g
	カレースープ		鶏肉	油,じゃが芋,薄力粉	にんにく,しょうが,玉ねぎ,人参,小松菜	水,鶏がら,塩,こしょう,パセリ,カレー粉,ウスターソース	
28 水	チキンクリームライス		鶏肉,牛乳,いんげん豆	精白米,油,薄力粉,バター	にんにく,玉ねぎ,人参,ほうれん草,しょうが	酒,水,ターメリック,白ワイン,鶏がら,塩,こしょう	764 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	24.5 g
	りんご				りんご		
29 木	白飯			精白米		酒,水	760 kcal
	白身魚の香味ねぎダレ	○	ホキ	油,でん粉,三温糖,ごま油,でん粉	長ねぎ,しょうが,にんにく	塩,酒,醤油,酢,水	29.1 g
	小松菜のごま和え			三温糖,白ごま	人参,白菜,小松菜	醤油	
	わかめと玉ねぎの味噌汁		油揚げ,わかめ,みそ	じゃが芋	玉ねぎ	水,だし削り節	
30 金	抹茶揚げパン ＞ハロウィン献立＜			あしたばパン,油,粉糖,グラニュー糖		抹茶	874 kcal
	魔女の紫芋シチュー	○	鶏肉,牛乳	油,さつま芋,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	27.5 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	
	パンプキンプリン		アガー,牛乳,生クリーム	上白糖	かぼちゃ	水	