

10月 予定献立表

令和4年度
北区立田端中学校

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	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)			
3月	あしたばビスキュイパン 糸寒天サラダ 鶏団子のスープ グレープゼリー	○	卵, ツナ, 鶏ひき肉	飲用牛乳, 糸寒天, 粉寒天	あしたばパン, 上白糖, 小麦粉, でんぷん	バター, アーモンド粉, ごま油, 白いりごま, サラダ油, 白すりごま	人参, こまつな	きゅうり, もやし, 玉葱, 干し椎茸, キャベツ, ねぎ, しょうが, ぶどうジュース	794 27.8
4火	ジャンバラヤ コーンクリームスープ * 梨	○	ベーコン, 鶏肉, ウィンナー, えび	飲用牛乳, 調理用牛乳, クリーム	押麦, 米	バター, サラダ油	人参, ピーマン, トマト缶, パセリ	にんにく, セロリー, 玉葱, マッシュルーム, 黄ピーマン, クリームコーン, コーン, なし	747 29.4
5水	栗ご飯 白身魚のごまネーズ焼き * さつまいものきんぴら * 味噌汁	○	ほき, 豚小間, 油揚げ	飲用牛乳, 生わかめ	米, 三温糖, さつまいも	くり, 黒いりごま, ごま油, マヨネーズ, 白すりごま	人参, ピーマン	しょうが, にんにく, ねぎ, 大根, キャベツ	736 33.9
6木	わかめラーメン ツナポテチーズ春巻き りんご	○	豚小間, ツナ	生わかめ, 飲用牛乳, サラダチーズ	中華めん, 上白糖, 三温糖, じゃがいも, はるまきの皮, 小麦粉	サラダ油, ごま油, 白いりごま, 揚げ油	人参, こまつな	もやし, 玉葱, コーン, りんご	782 31.4
7金	十三夜ご飯 肉豆腐 おかしな目玉焼き	○	豚小間, 押し豆腐	飲用牛乳, 粉寒天, 調理用牛乳	米, もち米, 糸こんにゃく, 三温糖, でんぷん, 上白糖	むきぐり, 黒いりごま, サラダ油	人参, こまつな	えだまめ, にんにく, ごぼう, たけのこ, 干し椎茸, 玉葱, もも缶	812 32.2
11火	ご飯 のりの佃煮 さばの韓国風焼き 小松菜のごま和え かぼちゃ入り味噌汁	○	さば, 油揚げ	刻みのり, 飲用牛乳, 生わかめ	米, 三温糖, 上白糖	白いりごま, ごま油, 白すりごま	こまつな, 人参, かぼちゃ	にんにく, しょうが, ねぎ, もやし, 玉葱	763 34.3
12水	炒めそばチンジャオロース 大豆とじゃこのごまがらめ フルーツポンチ	○	豚肉, 大豆	飲用牛乳, ちりめん	中華めん, 上白糖, でんぷん	サラダ油, 揚げ油, 白いりごま	ピーマン, 赤ピーマン, チンゲンツアイ	にんにく, ねぎ, たけのこ, もやし, えのきたけ, もも缶, みかん缶, パイン缶, りんご缶	752 32.7
13木	キムチチャーハン 春雨スープ お豆のケーキ *	○	豚小間, 鶏肉, 卵, いんげんまめペースト	飲用牛乳, クリーム	米, 押麦, 上白糖, 緑豆, はるさめ, でんぷん, 小麦粉, 三温糖	サラダ油, 白いりごま, ごま油, バター, 黒いりごま	人参, ピーマン	にんにく, しょうが, 玉葱, 白菜キムチ, 干し椎茸	803 27.7
14金	麦ご飯 ポーポー焼き * ひきな炒り * こづゆ りんご	○	あじすりみ, 鶏ささ身, 干ほたて	飲用牛乳	米, 押麦, でんぷん, 上白糖, しらたき, さといも, 玉ふ	ごま油, 白いりごま	人参, ピーマン, いんげん	ねぎ, しょうが, 大根, ごぼう, 干し椎茸, きくらげ, りんご	763 31.1
17月	さつまいもご飯 ぎせい豆腐 切干大根の煮物 味噌汁	○	卵, 絞り豆腐, 鶏ひき肉, 油揚げ	飲用牛乳, 干ひじき	米, さつまいも, 上白糖	黒いりごま, サラダ油	人参	たけのこ, 干し椎茸, 切干し大根, 玉葱, 大根, ぶなしめじ	748 30.9
18火	きんぴらドッグ * 海藻サラダ 洋風卵スープ ヨーグルトポンチ	○	豚小間, ツナ, 鶏肉, 卵	ピザチーズ, 飲用牛乳, 海藻サラダ, ヨーグルト	無塩パン, 上白糖	ごま油, 白いりごま, サラダ油	人参	ごぼう, たけのこ, キャベツ, きゅうり, 玉葱, エリンギ, もも缶, みかん缶, パイン缶, バナナ	738 33.4
19水	ご飯 真鯛の甘酢あんかけ * くるみ和え 根菜汁	○	まだい, 木綿豆腐, 油揚げ	飲用牛乳	米, でんぷん, 上白糖, 三温糖, さといも	揚げ油, くるみ	人参, こまつな	玉葱, えのきたけ, キャベツ, もやし, 大根, ごぼう	737 29.2
20木	麦ご飯 芋煮 冷や汁 * 洋梨	○	豚小間, 生揚げ, ほたて, 凍り豆腐	飲用牛乳	米, 押麦, こんにゃく, さといも, 上白糖	サラダ油	人参, ほうれんそう	しょうが, ごぼう, 大根, まいたけ, ねぎ, キャベツ, もやし, 干し椎茸, 西洋なし	760 29.8
21金	きつねうどん 焼き肉サラダ * ホワイトゼリー	○	豚小間, 油揚げ	飲用牛乳, 粉寒天, 調理用牛乳, 乳酸菌飲料	うどん, 上白糖	ごま油, 白いりごま, サラダ油	人参, こまつな	玉葱, 干し椎茸, ねぎ, にんにく, きゅうり, キャベツ	748 31.3
22土	ドリア レンズ豆のスープ ミルクゼリー 苺ソースがけ	○	鶏肉, 豚小間, レンズまめ	調理用牛乳, クリーム, ピザチーズ, 飲用牛乳, 粉寒天	米, 押麦, 小麦粉, 上白糖, いちごジャム	バター, サラダ油	人参, ピーマン, パセリ, こまつな	玉葱, マッシュルーム, セロリー, キャベツ	874 30.1
25火	チーズパン 魚介のブーザラ * ロジャータ風プリン *	○	たら, えび, 卵	飲用牛乳, 調理用牛乳, 加糖練乳, クリーム	チーズパン, じゃがいも, 上白糖	オリーブ油	トマト缶, ブロッコリー	にんにく, なす, 玉葱, エリンギ	769 35.1
26水	とふめし * 明石焼き風 * ちよぼ汁 *	○	油揚げ, 絞り豆腐, さば水煮, たこ, 卵, あずき, 糸けずり節	飲用牛乳	米, 押麦, 三温糖, 小麦粉, 白玉粉	サラダ油	人参, こねぎ	ごぼう, ねぎ, しょうが漬, 干ずいき	762 34.1
27木	野菜あんかけチャーハン ししゃもフライ * 柿	○	卵, 豚小間	飲用牛乳, ししゃも	米, 押麦, 上白糖, でんぷん, 小麦粉, パン粉	サラダ油, ごま油, 揚げ油	人参, チンゲンツアイ	ねぎ, 玉葱, しょうが, きくらげ, たけのこ, もやし, ぶなしめじ, かき	777 30.4
28金	シーフードカレーライス キャロットソースサラダ オレンジゼリー	○	いか, えび, 大豆, ツナ	飲用牛乳, 粉寒天	米, 押麦, 小麦粉, じゃがいも, はちみつ, 上白糖	バター, サラダ油	人参, こまつな	にんにく, しょうが, 玉葱, セロリー, キャベツ, コーン, オレンジジュース	827 29.7
31月	きのこのトマトソーススパゲッティ ABCスープ かぼちゃプリン	○	ベーコン, ツナ, ウィンナー, 卵, 調製豆乳	飲用牛乳, クリーム	スパゲッティ, じゃがいも, マカロニ, 三温糖, メープルシロップ	オリーブ油, バター, サラダ油	人参, トマト缶, パセリ, かぼちゃペースト	にんにく, セロリー, 玉葱, マッシュルーム, ぶなしめじ, エリンギ, キャベツ, コーン	764 30.2

★食材購入の都合により、献立を変更する場合がございますので、あらかじめご了承ください。

★太字の食材は、東京都産を使用する予定です。

★*が付いているメニューは、初登場です。