



10月 献立表



2023年10月

北区立堀船中学校

日	牛乳	献立名	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	エネルギー たんぱく質
2月	○	ハニートースト ポテトミートソース ツナサラダ	★飲用牛乳,豚ひき肉,★ツナひ まわり油漬け	食パン 60g,★ソフトマーガリ ン,はちみつ,じゃがいも,サラダ 油,三温糖	にんにく,玉ねぎ,にんじん,キャ ベツ,もやし,ホールコーン缶	塩,こしょう,マッシュルームス ライス,水,鶏ガラ,赤ワイン,★ト マトピューレ,デミグラスソー ス,★トマトケチャップ,しょう ゆ,塩,洋辛子,酢	734 kcal 26.4 g
3火	○	天ぷらうどん ゆかり和え オレンジ	鶏小間肉,焼き竹輪,あおのり, ★飲用牛乳,★ちりめんじゃこ	冷凍うどん,サラダ油,なたね油, 小麦粉	にんじん,だいこん,だいこん葉, 干し椎茸,はくさい,長ねぎ,れん こん,キャベツ,きゅうり,ゆかり, オレンジ	厚けずり,水,酒,みりん,しょうゆ, 塩(伯方の塩)	765 kcal 29.3 g
4水	○	五目ご飯 五目卵焼き 野菜の和え物 すまし汁	鶏小間肉,油揚げ,★飲用牛乳,鶏 挽肉,絞豆腐,★たまご,カット わかめ,豆腐	精白米,サラダ油,三温糖,澱粉	ごぼう,にんじん,干し椎茸,しょう が,たけのこ(水煮),玉ねぎ,こ まつな,キャベツ,もやし,ねぎ	しょうゆ,酒,みりん,塩(伯方の 塩),出し汁,塩,厚けずり,水	761 kcal 34.5 g
5木	○	マーボー丼 白菜スープ りんご	豚ひき肉,赤みそ,押し豆腐,★飲 用牛乳,鶏小間肉	精白米,サラダ油,三温糖,澱粉,ご ま油	しょうが,にんにく,長ねぎ,にん じん,玉ねぎ,たけのこ(水煮),に ら,干し椎茸,はくさい,干し椎茸 (千切り),こまつな,りんご	鶏ガラ,水,酒,トウバンジャン, しょうゆ,こしょう,塩(伯方の 塩)	764 kcal 33.2 g
6金	○	ご飯 さんまの塩焼 大根のあえもの 味噌汁	★飲用牛乳,★さんま1/2カット中, 豆腐,油揚げ,白みそ,赤みそ	精白米,三温糖,★白いりごま	だいこん,きゅうり,にんじん,ゆ ず果汁,ねぎ,しめじ	塩(伯方の塩),しょうゆ,酢,水, 厚けずり	706 kcal 29.4 g
10火	○	わかめ御飯 鶏の唐揚げ 海草サラダ 味噌汁	炊き込みわかめ,★飲用牛乳,鶏 もも切身 40g,サラダ海藻, 油揚げ,赤みそ,白みそ	精白米,★白いりごま,澱粉,小麦 粉,なたね油,上白糖,ごま油,サラ ダ油,じゃがいも	しょうが,にんにく,きゅうり,に んじん,もやし,キャベツ,玉ねぎ, えのきたけ	酒,しょうゆ,塩(伯方の塩),酢, 水,厚けずり	822 kcal 31.4 g
11水	○	ご飯 鯖のネギ味噌焼き 磯香和え せんべい汁	★飲用牛乳,★さば切り身 60 g,白みそ,刻みのり,鶏小間肉	精白米,上白糖,サラダ油,三温糖, 南部せんべい,板こんにやく	にんにく,しょうが,長ねぎ,キャ ベツ,もやし,こまつな,にんじん, 干し椎茸,ごぼう,しめじ	酒,みりん,出し汁,しょうゆ,厚削 り,水,塩(伯方の塩)	771 kcal 36.9 g
12木	○	焼きカレーパン コーンサラダ ひよこ豆と野菜のスープ	豚ひき肉,★ピザチーズ,★飲用 牛乳,ベーコン,鶏小間肉,★ひよ こまめ(乾)	丸パン 60g,サラダ油,小麦粉,パ ン粉(乾燥),ごま油,三温糖, じゃがいも	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にん じん,キャベツ,きゅうり,ホール コーン缶,セロリー	塩(伯方の塩),こしょう,カレー粉, 中濃ソース,ウスターソース,トマ トケチャップ,酢,しょうゆ,ローリエ (粉),鶏ガラ,水	763 kcal 33.1 g
13金	○	ご飯 肉ごぼう 味噌汁 ココア蒸しパン	★飲用牛乳,豚小間肉,焼き豆腐, 油揚げ,わかめ(乾燥,水戻し),白 みそ,赤みそ,★調理用牛乳,★た まご	精白米,サラダ油,しらたき,三温 糖,小麦粉,★バター	しょうが,にんじん,はくさい,玉 ねぎ,長ねぎ,しめじ,こまつな,ね ぎ,キャベツ	水,厚削り,みりん,酒,塩(伯方の 塩),しょうゆ,厚けずり,ベーキ ングパウダー,ピュアココア, ★ミルクココア	818 kcal 33.7 g
16月	○	中華おこわ 中華サラダ 野菜スープ(ワンタン入り) パインセリータデココ	豚ひき肉,むきえび,★飲用牛乳, 鶏小間肉,ベーコン,粉寒天	精白米,もち米,サラダ油,上白糖, ごま油,はるさめ,三温糖,★白い りごま,わんたんの皮	しょうが,にんじん,たけのこ(水 煮),干し椎茸,もやし,キャベツ, きゅうり,玉ねぎ,こまつな,★パ インジュース,ナタデココ	しょうゆ,酒,塩(伯方の塩),み りん,水,酢,鶏ガラ,こしょう	731 kcal 24.7 g
17火	○	ご飯 鮭のチーズ焼き ごま和え 鶏ごぼう汁	★飲用牛乳,★塩ざけ 60g,★ ピザチーズ,鶏小間肉,豆腐	精白米,★白すりごま,三温糖,サ ラダ油,板こんにやく	玉ねぎ,マッシュルーム缶,ピー マン,キャベツ,もやし,にんじん, こまつな,ごぼう,だいこん,干し 椎茸,ねぎ	こしょう,白ワイン,みりん,しょう ゆ,塩(伯方の塩),厚けずり, だし昆布,水	720 kcal 36.7 g
18水	○	スパゲティアラビアータ マカロニスーフ 梨	ベーコン,鶏小間肉,★粉チーズ, ★飲用牛乳	スパゲッティ,サラダ油,ABCマ カロニ	とうがらし,にんにく,玉ねぎ,し めじ,★ホールトマト,パセリ,セ ロリー,キャベツ,にんじん,梨	★トマトピューレ,塩(伯方の 塩),こしょう,★トマトケ チャップ,白ワイン,鶏ガラ,水, ローリエ(粉)	763 kcal 32.4 g
19木	○	青菜とじゃこご飯 筑前煮 味噌汁	★ちりめんじゃこ,★飲用牛乳, 鶏小間肉,焼き竹輪,豆腐,油揚げ, 白みそ,赤みそ	精白米,ごま油,★白いりごま,サ ラダ油,板こんにやく,じゃがい も,三温糖	こまつな,にんじん,れんこん,ご ぼう,たけのこ(水煮),干し椎茸, 冷凍さやいんげん,ねぎ,しめじ, だいこん	酒,みりん,しょうゆ,出し汁,塩 (伯方の塩),水,厚けずり	705 kcal 29.4 g
20金	○	ご飯 鶏肉のホイル焼き かじり油揚げのおひたし 味噌汁	★飲用牛乳,鶏もも切身 70 g,油揚げ,カットわかめ,赤みそ, 白みそ	精白米,サラダ油,★バター,じゃ がいも	しめじ,エリンギ,玉ねぎ,にんじ ん,こまつな,もやし	塩(伯方の塩),こしょう,マッ シュルームスライス,しょうゆ, 出し汁,水,厚削り	746 kcal 33.5 g
24火	○	豚そぼろ丼 味噌汁 スパイシーポテト	豚ひき肉,刻みのり,★飲用牛乳, 油揚げ,赤みそ,白みそ	精白米,サラダ油,しらたき,三温 糖,じゃがいも	しょうが,たけのこ(水煮),にんじ ん,冷凍さやいんげん,ねぎ,しめ じ,かぼちゃ,玉ねぎ,こまつな	酒,みりん,しょうゆ,水,厚けずり, 塩(伯方の塩),こしょう,パプ リカ(粉),チリパウダー,ガー リックパウダー,カレー粉	750 kcal 27.8 g
25水	○	ご飯 和風ハンバーグ 小松菜のおひたし 沢煮椀	★飲用牛乳,鶏挽肉,豚もも挽肉, ★たまご,油揚げ	精白米,パン粉(生),三温糖,澱粉, 上白糖,サラダ油	にんじん,干し椎茸,玉ねぎ,こま つな,キャベツ,もやし,だいこん, ごぼう,ねぎ	しょうゆ,塩(伯方の塩),こ しょう,水,酒,みりん,出し汁,厚け ずり	774 kcal 33.4 g
26木	○	わかめラーメン シュウマイ ナムル	豚小間肉,なると,わかめ(乾燥,水 戻し),★飲用牛乳,むきえび,豚ひ き肉	蒸し中華めん,サラダ油,しゅう まいの皮,澱粉,ごま油,大豆サラ ダ油,★白いりごま,上白糖	しょうが,にんじん,たけのこ(水 煮),玉ねぎ,もやし,ホールコーン 缶,長ねぎ,干し椎茸,たけのこ(ゆ で),きゅうり,キャベツ,にんにく	水,鶏ガラ,塩(伯方の塩),こ しょう,しょうゆ,酒,みりん,塩, ラー油	742 kcal 34.3 g
27金	○	チキンライス スペイン風オムレツ フレンチサラダ きゃべつのスープ	鶏小間肉,★飲用牛乳,★たまご, ベーコン,豚小間肉	精白米,★バター,サラダ油,じゃ がいも,三温糖	玉ねぎ,にんじん,にんにく,パセ リ缶,きゅうり,ホールコーン缶, キャベツ	酒,塩(伯方の塩),こしょう, ★トマトケチャップ,ウスター ソース,マッシュルームスライ ス,塩,酢,洋辛子,黒こしょう,しょ うゆ,鶏ガラ,水	827 kcal 32.8 g
30月	○	ジュシー肉ご飯 もずく汁 芋のカレー金平	豚ばら(脂身付),刻み昆布,★飲 用牛乳,鶏小間肉,もずく(塩蔵,塩抜 き),豆腐,さつま揚げ	精白米,もち米,サラダ油,三温糖, ごま油,じゃがいも	干し椎茸,にんじん,冷凍さやい んげん,たけのこ(水煮),ねぎ,え のきたけ	酒,しょうゆ,みりん,塩(伯方の 塩),厚けずり,だし昆布,水,カ レー粉	739 kcal 24.7 g
31火	○	かぼちゃコロッケバーガー レモンドレッシングサラダ クリームチャウダー	豚ひき肉,★飲用牛乳,鶏小間肉, ★調理用牛乳 ハロウィーン給食	かぼちゃパン 60g,なたね油, サラダ油,小麦粉,パン粉(乾 燥),上白糖,大豆サラダ油,★パ ター	かぼちゃ,玉ねぎ,もやし,ホール コーン缶,にんじん,キャベツ, きゅうり,レモン汁	ナツメグ(粉),塩(伯方の塩), こしょう,中濃ソース,ウスター ソース,★トマトケチャップ,こ しょう混合,水,鶏ガラ	824 kcal 27.8 g

※アレルギー食品には★記号を表示しています。流通事情等の都合により献立、食材が変更になることがあります。