

# 10月 月間献立表



令和元年度 給食回21回 港区立赤坂中学校

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	1杯 - たんぱく質 脂質
1 火	○	ごはん		精白米,米粒麦			774kcal 38.0g 17.0g
		のりの佃煮	きざみのり,削り節	三温糖		醤油,みりん,米酢	
		おでん	さつまいも,はんぺん 削り節,だし昆布,卵	三温糖	大根	醤油,食塩,酒,みりん オイスターソース	
		野菜の塩昆布和え	塩昆布	ごま油,すりごま	キャベツ,人参	酢	
2 水	○	きな粉トースト	きな粉	食パン,バター,三温糖			821kcal 27.7g 33.8g
		豚肉と野菜のカレー煮	豚肉,ヒヨコ豆	米サラダ油,小麦粉	にんにく,生姜,人参 玉ねぎ,セロリ キャベツ	赤ワイン,醤油,こしょう 鶏ガラ,食塩,カレー粉 トマトケチャップ ウスターソース	
		ポテトのハニーサラダ		じゃが芋,揚げ油 米サラダ油,はちみつ	きゅうり,人参	食塩,酢,からし粉	
		白ゴマゼリー	粉寒天,調理用牛乳	三温糖,ごま			
3 木	○	ごはん		精白米			803kcal 34.1g 25.0g
		和風卵焼き	鶏ひき肉,卵	米サラダ油,三温糖	長ねぎ	酒,食塩,醤油	
		切干大根の炒め煮	油揚げ	米サラダ油,三温糖 ごま油	切干し大根,人参	醤油,食塩	
		豚汁	豚肉,油揚げ,厚削り節 だし昆布,みそ	板こんにゃく,じゃが芋	大根,人参,ごぼう		
4 金	○	ごはん		精白米			748kcal 30.7g 20.6g
		豚肉の長芋巻き焼き	豚肉	長芋	長ねぎ,しそ(葉)	みりん,醤油,赤ワイン ウスターソース トマトケチャップ からし粉	
		わかさぎのから揚げ	わかさぎ	でん粉,揚げ油	しょうが	食塩,こしょう	
		もやしのごま和え		三温糖,ごま	小松菜,人参,もやし	食塩,醤油	
		豆腐とワカメのみそ汁	わかめ,豆腐,削り節 だし昆布,みそ				
7 月	○	根菜のカレーピラフ	豚ひき肉	精白米,米粒麦 オリーブ油,バター 米サラダ油	玉ねぎ,ごぼう,人参 ホールコーン,ピーマン	食塩,カレー粉 こしょう トマトピューレ	848kcal 24.6g 30.2g
		ウィンナーとじゃが芋の ホイイル焼き	ソーセージ	じゃが芋,マヨネーズ	小松菜	食塩,こしょう 薄口醤油,からし(粉) トマトケチャップ	
		大根としめじのスープ	わかめ		人参,大根 しめじ,生姜	鶏ガラ,食塩 ベイリーフ粉	
		梨			梨		
8 火	○	ひじきチャーハン	干ひじき,鶏ひき肉 豚ひき肉	精白米,米粒麦,ごま油 三温糖,米サラダ油	人参,長ねぎ	醤油,酒,食塩,こしょう	830kcal 28.5g 24.6g
		鶏ひき肉と麦のスープ	鶏ひき肉	米粒麦	大根,人参 キャベツ,玉ねぎ	酒,食塩,こしょう ベイリーフ粉,白ワイン 鶏ガラ	
		そのまんまコロッケ		じゃが芋,でん粉 小麦粉,パン粉 米サラダ油		食塩,こしょう 中濃ソース	
9 水	○	和風おろしスパゲティ	ツナ,きざみのり	スパゲティ,オリーブ油 三温糖,バター	大根	酢,醤油,食塩	828kcal 30.8g 26.1g
		ビーンズサラダ	金時豆,ヒヨコ豆,大豆	米サラダ油,三温糖	えだまめ,人参 ホールトマト,きゅうり 玉ねぎ	酢,食塩,こしょう 薄口醤油	
		秋のフルーツポンチ		上白糖	レモン果汁,みかん缶 りんご,甘がき		
10 木	○	焼きうどん	豚肉,焼き竹輪	米サラダ油,うどん	大根	酢,醤油,食塩	858kcal 29.3g 44.6g
		辛子和え			大根,人参 キャベツ,小松菜	食塩,こしょう,醤油	
		すまし汁	だし昆布,削り節		きゅうり,人参,もやし	からし粉,醤油	
		パンプキンパイ	調理用牛乳,クリーム	有塩バター,上白糖 パイ皮,ごま	人参,しめじ,ホリ草	食塩,醤油	
11 金	○	栗ごはん	だし昆布,鶏肉	精白米,栗		食塩,酒,薄口醤油	807kcal 36.9g 25.2g
		サワラの柚香焼き	さわら	三温糖,でん粉	ゆず	酒,醤油,みりん	
		おひたし			小松菜,もやし,人参	食塩,醤油	
		大根しんじょのすまし汁	削り節,だし昆布	白玉粉,大豆白絞油	大根,えだまめ,長ねぎ	食塩,薄口醤油,みりん	
15 火	○	みそラーメン	豚ひき肉,みそ	中華麺,米サラダ油 ごま油,でん粉,ごま	にんにく,生姜,人参 玉ねぎ,白菜,もやし にら,干椎茸,長ねぎ	食塩,醤油,こしょう 豚骨,鶏ガラ,みりん	780kcal 27.7g 25.6g
		大根のピリ辛和え		ごま油	大根,きゅうり,人参	食塩,醤油,ラー油	
		もっちりスイートポテト	調理用牛乳,クリーム	じゃが芋,バター 上白糖,米粉		みりん	