

10月の献立表

品川区立東海中学校

日	曜日	献立名	血や肉になる食品	力や骨になる食品	体の調子を整える食品	エネルギー	たんぱく質
2	金	ムロ節ごはん ちゃんこ汁 コロッケ 糸寒天のごま酢和え 牛乳 ▲ 都民の日献立	ムロ節 鶏肉 豆腐 鶏ひき肉 油揚げ 糸寒天 牛乳	米 米粒麦 パン粉 小麦粉 じゃがいも 油 サラダ油 ごま 三温糖	白菜 大根 小松菜 ねぎ しめじ たまねぎ にんじん もやし きゅうり	838	32.4
5	月	五日チャーハン 青菜のスープ 鶏のから揚げ 牛乳	卵 鶏肉 豆腐 鶏肉 牛乳	米 米粒麦 ごま油 ごま サラダ油 米粉 油 でんぶ	ねぎ にんじん たけのこ 小松菜 たまねぎ もやし しょうが にんにく	769	31.4
6	火	古代米ごはん 卵のむらくも汁 魚と大豆のみそがらめ 土佐酢和え 牛乳	卵 鶏肉 大豆 赤みそ かつお 糸けずり節 牛乳	米 黒ごま もち米 赤米 でんぶ 小麦粉 油 三温糖	もやし ねぎ 小松菜 にんじん しょうが キャベツ きゅうり	749	34.7
7	水	バエリア風ピラフ クリームスープ スパニッシュオムレツ 牛乳	鶏肉 いか 生クリーム ミックスチーズ 豆乳 卵 ダイスターズ 牛乳	米 米粒麦 じゃがいも サラダ油	ホールトマト たまねぎ 小松菜 マッシュルーム にんにく キャベツ クリームコーン にんじん ホールコーン しめじ	807	36.0
8	木	ジャージャー麺 わかめスープ ぶどうゼリー 牛乳	鶏ひき肉 大豆 八丁みそ 豆腐 生わかめ 粉寒天 牛乳	蒸し中華麺 三温糖 でんぶ サラダ油 ごま ごま油 上白糖	にんじん もやし ねぎ きゅうり たけのこ 干しいたけ しょうが にんにく ねぎ 小松菜 ぶどうジュース	705	30.8
9	金	ごはん 春雨スープ 魚のチリソース ナムル 牛乳	鶏肉 もうかざめ 牛乳	米 米粒麦 ごま ごま油 春雨 小麦粉 油 でんぶ 三温糖	もやし 小松菜 にんじん 干しいたけ ねぎ しょうが にんにく もやし 小松菜	771	28.1
13	火	きのこスパゲティ 豆乳スープ ブルーベリーケーキ(たまご入) 牛乳 目の愛護デー献立	鶏肉 刻みのり 生クリーム 豆乳 卵 牛乳	スパゲティ バター オリーブオイル 小麦粉 じゃがいも でんぶ サラダ油 グラニュー糖	にんじん マッシュルーム えのきだけ たまねぎ しめじ にんにく 干しいたけ 小松菜 キャベツ ブルーベリー	772	29.9
14	水	ごはん ひじきふりかけ みそ汁 豆腐のまさご揚げ(たまご入) 煮浸し 牛乳	ひじき 糸けずり節 豆腐 みそ 卵 鶏ひき肉 油揚げ 牛乳	米 米粒麦 三温糖 じゃがいも 油 でんぶ	たまねぎ にら にんじん 白菜 小松菜	765	28.8
15	木	中華丼 中華卵スープ りんごゼリー 牛乳	鶏肉 いか 焼き竹輪 卵 生わかめ 粉寒天 牛乳	米 米粒麦 でんぶ 三温糖 サラダ油 ごま 上白糖	白菜 にんじん たまねぎ チンゲンサイ たけのこ 干しいたけ 小松菜 りんごジュース	725	29.5
16	金	ぶどうパン 野菜スープ フライドフィッシュ カレーポテト 牛乳	豚肉 もうかざめ 粉チーズ 牛乳	ブドウパン 小麦粉 油 でんぶ じゃがいも	キャベツ 小松菜 たまねぎ にんじん にんにく	762	34.6
20	火	えびピラフきのこソース コロコロ豆サラダ 梨 牛乳	むきえび 豆乳 生クリーム 鶏肉 きんととき豆 牛乳	米 米粒麦 小麦粉 サラダ油 三温糖	たまねぎ にんじん ピーマン しめじ マッシュルーム きゅうり ホールコーン えのきだけ えだまめ 梨	724	26.3
21	水	ごはん わんたんスープ 肉じゃが 野菜とわかめの酢の物 牛乳	鶏ひき肉 しらす干し 生わかめ 牛乳	米 米粒麦 ワンタンの皮 ごま油 じゃがいも 三温糖 ごま	白菜 ねぎ にんじん もやし しょうが たまねぎ 糸こんにゃく キャベツ きゅうり	694	22.5
22	木	ピロシキ ボルシチ りんご 牛乳	鶏ひき肉 豚肉 きんととき豆 牛乳	ショートニングパン パン粉 小麦粉 春雨 サラダ油 じゃがいも 三温糖	たまねぎ にんじん にんにく ホールトマト キャベツ りんご	712	30.7
23	金	栗ごはん かきたま汁 魚の竜田揚げ 小松菜のおかか煮 牛乳 ● 十三夜 ●	卵 豆腐 ぶり 糸けずり節 牛乳	米 米粒麦 栗 もち米 でんぶ 油	たまねぎ ねぎ 小松菜 にんじん しょうが にんにく 小松菜 もやし	782	33.9
26	月	ごはん 沢煮鮎 魚のしょうが風味焼き 揚げ野菜のきんぴら みかん 牛乳	豚肉 油揚げ たら 昆布 牛乳	米 米粒麦 でんぶ 三温糖 ごま油	大根 ねぎ にんじん ごぼう しょうが ごぼう れんこん さやいんげん みかん	718	30.8
27	火	ドライカレー 洋風卵スープ フルーツヨーグルト 牛乳	粉チーズ 鶏ひき肉 大豆 卵 鶏肉 プレーンヨーグルト 牛乳	米 米粒麦 小麦粉 サラダ油 じゃがいも でんぶ 上白糖	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく キャベツ セロリ 黄桃 バインアップル みかん	770	29.1
28	水	ショートニングパン マカロニスープ ハンバーグ ジャーマンポテト 牛乳	鶏肉 豚ひき肉 豆腐 鶏ひき肉 牛乳	ショートニングパン マカロニ パン粉 じゃがいも サラダ油	キャベツ 小松菜 たまねぎ にんじん	737	33.8
29	木	鶏めし 田舎汁 きびなごの磯辺揚げ 麦わり漬 牛乳	鶏肉 豆腐 みそ 油揚げ きびなご あおのり 焼き竹輪 牛乳	米 米粒麦 三温糖 サラダ油 じゃがいも 小麦粉 油 ごま油	ごぼう 万能ねぎ しょうが 大根 ねぎ 小松菜 こんにゃく にんじん キャベツ きゅうり	702	27.9
30	金	ガーリックトースト パンプキンシチュー ツナひじきサラダ 牛乳 ● ハロウィンメニュー ●	生クリーム 豆乳 粉チーズ 鶏肉 ツナ ひじき 牛乳	ソフトフランスパン バター 小麦粉 サラダ油 三温糖	パセリ にんにく たまねぎ かぼちゃ にんじん キャベツ きゅうり レモン	701	27.2

材料の仕入れの都合により、献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

単位 エネルギー kcal、たんぱく質 g