

# 10月の献立表

平成30年度

西東京市立柳沢中学校

日	曜	主食	牛乳	主菜・副菜・汁物 果物・デザート	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織をつくる	5群・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーになる	3群・4群 ビタミン・ミネラル 主に体の調子を整える	1食分 たんぱく質	
1	月	胚芽米ご飯		鶏の唐揚げ 海藻サラダ 豆腐ときのこの汁物 りんご	鶏肉、海藻、かまぼこ、豆腐	胚芽米、でんぷん、上新粉、油、三温糖、ごま油	しょうが、にんにく、大根、キャベツ、きゅうり、ピーマン、レモン、人参、小松菜、ねぎ、しめじ、えのきたけ、干し椎茸、りんご	806 kcal 30.1 g	
2	火	じゃこご飯		ミートコロッケ いんげん豆のトマトスープ	ちりめんじゃこ、豚肉、白インゲン豆、鶏肉	米、米粒麦、ごま、じゃが芋、油、小麦粉、パン粉、三温糖	玉ねぎ、人参、キャベツ、かぶ、トマトピューレ	805 kcal 28.5 g	
3	水	<b>中間考査 給食はありません。</b>							
4	木	栗ご飯		鱒の味噌漬け焼き 大根の甘酢煮 じゃが芋とわかめの味噌汁	ます、味噌、焼き竹輪、油あげ、わかめ、味噌	米、もち米、栗、ごま、油、三温糖、じゃが芋	大根、人参、ねぎ	770 kcal 34.2 g	
5	金	はちみつレモントースト		ポークビーンズ スパイシーサラダ	大豆、豚肉、ちりめんじゃこ	食パン、マーガリン、三温糖、はちみつ、じゃが芋、小麦粉、油、ラード	レモン、にんにく、人参、玉ねぎ、トマトピューレ、もやし、きゅうり、キャベツ	786 kcal 30.2 g	
9	火	ソース焼きそば		カップで肉まん 即席漬け	豚肉、あおのり粉	蒸し中華めん、油、小麦粉、三温糖	もやし、玉ねぎ、人参、ピーマン、しょうが、たけのこ、干し椎茸、きゅうり、キャベツ、大根、レモン	771 kcal 29.9 g	
10	水	ガーリックトースト		春雨サラダ カレーシチュー 菊花みかん	ツナ、豚肉	食パン、バター、春雨、三温糖、ごま油、油、じゃが芋、小麦粉	にんにく、パセリ、きゅうり、人参、キャベツ、しょうが、玉ねぎ、グリーンピース、みかん	753 kcal 29.1 g	
11	木	キャロットライス		魚のラビゴットソースかけ イタリアンスープ	すけとうだら、ベーコン、豚肉、卵、粉チーズ	米、バター、でんぷん、上新粉、油、オリーブ油、三温糖、パン粉	人参、しょうが、玉ねぎ、ピーマン、ズッキーニ、トマト、パセリ、マッシュルーム、ホールコーン	782 kcal 33.5 g	
12	金	ひじきご飯		肉豆腐 野菜の酢味噌和え	ひじき、さつま揚げ、豆腐、豚肉、わかめ、味噌	米、三温糖、ごま、しらたき、油	ごぼう、干し椎茸、人参、玉ねぎ、ねぎ、ほうれん草、キャベツ、大根、きゅうり	745 kcal 29.3 g	
15	月	きな粉揚げパン		ニラ団子のピリ辛スープ フルーツヨーグルト	きな粉、鶏肉、卵、ヨーグルト	コッペパン、油、三温糖、でんぷん、春雨、ごま油	玉ねぎ、ニラ、しょうが、白菜、人参、ねぎ、小松菜、干し椎茸、白桃缶、みかん缶、パイナップル	795 kcal 29.5 g	
16	火	高菜チャーハン		ナムル 中華すいとん	ちりめんじゃこ、豚肉、卵、豆腐	米、バター、油、ごま油、三温糖、ごま、小麦粉、白玉粉	ねぎ、人参、干し椎茸、たかな漬け、大根、もやし、にんにく、しょうが、白菜、小松菜	776 kcal 29.4 g	
17	水	わかめうどん		いが栗揚げ かぼちゃの甘煮	わかめ、鶏肉、油揚げ、かまぼこ、いか、卵	冷凍うどん、でんぷん、小麦粉、油、そうめん	人参、干し椎茸、ねぎ、かぼちゃ	757 kcal 33.2 g	
18	木	黒砂糖パン		豆腐ハンバーグ キャベツとコーンのサラダ ポテトスープ	絞り豆腐、豚肉、卵、ベーコン、調理用牛乳、生クリーム	黒砂糖パン、パン粉、油、三温糖、小麦粉、バター、じゃが芋	玉ねぎ、キャベツ、人参、ホールコーン、パセリ	772 kcal 29.5 g	
19	金	秋刀魚丼		つぼ漬け 豚汁	さんま、豚肉、豆腐、味噌	米、押麦、でんぷん、上新粉、油、三温糖、ごま、こんにゃく	しょうが、大根、ごぼう、人参、ねぎ、里芋	800 kcal 28.3 g	
22	月	カレーピラフ		フレンチサラダ 春雨スープ	鶏肉、豚肉	米、バター、油、三温糖、春雨、ごま油、でんぷん	マッシュルーム、人参、玉ねぎ、ピーマン、キャベツ、きゅうり、パセリ、たけのこ、チンゲンサイ	744 kcal 28.1 g	
23	火	胚芽米ご飯		筑前煮 キャベツの味噌汁 抹茶ミルクゼリー	鶏肉、焼き竹輪、味噌、油揚げ、粉寒天、上白糖、調理用牛乳	胚芽米、油、こんにゃく、三温糖	人参、ごぼう、たけのこ、れんこん、干し椎茸、グリーンピース、キャベツ、ねぎ	768 kcal 29.9 g	
24	水	<b>合唱コンクール♪ お弁当をお持ちください。</b>							
25	木	中華丼		青のりポテト わかめと卵のスープ	豚肉、えび、いか、かまぼこ、青のり粉、わかめ、卵	米、油、でんぷん、ごま油、じゃが芋	玉ねぎ、しょうが、にんにく、人参、もやし、たけのこ、白菜、ねぎ	782 kcal 29.2 g	
26	金	もやしつけめん		ジャンボ焼売 柿	豚肉	冷凍中華めん、油、でんぷん、ごま油	人参、もやし、しょうが、たけのこ、小松菜、ねぎ、干し椎茸、玉ねぎ、グリーンピース、柿	758 kcal 36.2 g	
29	月	ごまご飯		卵焼き きんぴら どさんこ汁	卵、豚肉、油揚げ、わかめ、味噌	ごま、米、油、三温糖、ごま油、しらたき、じゃが芋、バター	ほうれん草、干し椎茸、ごぼう、人参、玉ねぎ、にんにく	798 kcal 28.5 g	
30	火	ご飯		鯖の味噌煮 大豆の磯煮 鶏肉と野菜の汁物	さば、味噌、大豆、鶏肉、ひじき、油揚げ	米、三温糖、糸こんにゃく、油、ごま	しょうが、人参、ほうれん草、白菜	847 kcal 31.8 g	
31	水	スパゲティ クリームソース		豆サラダ かぼちゃケーキ	鶏肉、調理用牛乳、生クリーム、チーズ、大豆、卵	スパゲティ、オリーブ油、小麦粉、バター、油、三温糖、ごま	玉ねぎ、人参、コーン、パセリ、きゅうり、キャベツ、ピーマン、かぼちゃ	834 kcal 29.6 g	

※ 食材の都合により献立を変更することがあります。ご不明な点がございましたら、栄養士までお尋ねください。

☆ 10月の給食目標 ☆  
『 協力して素早く準備にとりかかろう 』