

令和4年度



10月の献立表



西東京市立田無第一中学校

日	献立名		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	エネルギー (Kcal) 蛋白質(g)
3月	ビビンバチャーハン		豚肉、卵	精白米、三温糖、胡麻油	根生姜、ほうれん草、もやし、一味唐辛子	772 33.8
	棒ギョーザ		豚肉	ギョウザの皮、胡麻油	長葱、キャベツ、干し椎茸、根生姜、にんにく、ニラ	
	トッポギスープ		鶏肉	トッポギ	大根、人参、長葱、小松菜	
4火	人参ごはん			精白米、三温糖、オリーブ油	人参、とうもろこし	807 24.6
	ペピアン（肉と野菜の煮込み）		鶏肉	じゃが芋、小麦粉、白すり胡麻、油	にんにく、玉葱、人参、トマト缶、さやいんげん	
	揚げごぼうサラダ		大豆	三温糖、デンプン、米ぬか油	ごぼう、キャベツ、小松菜、玉葱	
5水	あしたばパン			あしたばパン		716 33.1
	豆腐ハンバーグ		豚肉、押し豆腐	パン粉	玉葱、ブルーベリー	
	カブチー		しらす干し、チーズ	三温糖、オリーブ油	かぶ、胡瓜	
	スープパイザンヌ		ベーコン、レンズ豆	上白糖、なたね油	キャベツ、マッシュルーム、小松菜、トマト缶、人参	
6木	長崎ちゃんぽん		豚肉、ムキエビ、 かまぼこ、豆乳	蒸し中華麺	にんにく、根生姜、人参、キャベツ、もやし、玉葱	671 24.5
	引き菜炒め			三温糖、胡麻油	大根、人参、青ピーマン	
	アロエフルーツポンチ			上白糖	パイン缶、みかん缶、りんご缶、アロエ	
7金	栗ごはん(十三夜献立)			精白米、もち米、くり、黒胡麻		823 32.8
	魚のもみじ揚げ		もうかさめ、卵	小麦粉、米粉、なたね油	根生姜、人参	
	ほうれん草の和え物			しらたき、三温糖	ほうれん草、もやし、人参	
	月菜汁		豚肉	白玉団子	南瓜、大根、ごぼう、長葱、小松菜	
11火	きな粉パン		きな粉	ミルクパン、上白糖、なたね油		866 28.3
	イタリアンサラダ		タコ、海藻ミックス	じゃが芋、三温糖、オリーブ油	キャベツ、大根、コーン、レモン、にんにく	
	旬野菜たっぷりスープ				かぶ、大根、玉葱、キャベツ、小松菜、人参	
12水	子きつねご飯		鶏肉、油揚げ	精白米、もち米、三温糖	人参、根生姜	749 33
	秋野菜の煮物		鶏肉、焼き竹輪	コンニャク、里芋、じゃが芋、 三温糖、なたね油	人参、ごぼう、レンコン	
	味噌汁		豆腐、赤味噌、白味噌		みず菜、大根、長葱	
13木	ターメリックライス			精白米、オリーブ油		872 30.5
	真鯛とじゃが芋のレモンバター		真鯛	じゃが芋、三温糖、バター、米粉、 デンプン、なたね油	根生姜、にんにく、レモン、パセリ	
	トマトスープ		鶏肉、ベーコン	マカロニ、三温糖、なたね油	人参、玉葱、セロリ、さやいんげん、トマト缶	
14金	旨辛スタミナ丼		豚肉、焼き海苔	精白米、米麦粒、白滝、胡麻油	にんにく、根生姜、ニラ、玉葱、キャベツ	778 32.5
	ワンタンスープ		鶏肉	ワンタン、胡麻油	もやし、人参、小松菜、長葱	
	りんご				りんご	
18火	豚骨醤油ラーメン		豚肉、ナルト、豆乳	蒸し中華麺、なたね油	にんにく、根生姜、玉葱、人参、もやし、長葱、小松菜	757 26
	小松菜香りソテー			なたね油	小松菜、にんにく、根生姜、コーン	
	大学芋			さつま芋、はちみつ、上白糖、油		
19水	山菜ごはん		油揚げ	精白米、もち米、三温糖、なたね油	山菜	739 32.5
	高野豆腐の玉子焼き		鶏肉、凍り豆腐、卵	三温糖	根生姜、人参、干し椎茸、玉葱	
	せんべい汁		豚肉	せんべい	人参、ごぼう、しめじ、長葱、小松菜	
20木	たくあんごはん			精白米、胡麻油	刻みたくあん、枝豆、	841 30
	サバのカレー南蛮		サバ	小麦粉、デンプン、三温糖、なたね油	根生姜	
	五目スープ		豚肉、木綿豆腐	胡麻油	ザーサイ、キクラゲ、もやし、人参、小松菜、生姜	
21金	黒砂糖パン			黒砂糖パン		851 36.2
	豚肉のアップルソース		豚肉	三温糖	根生姜、玉葱、りんご	
	ほうれん草とマカロニのサラダ			マカロニ、マヨネーズ、オリーブ油	コーン、ほうれん草、胡瓜、人参	
	豆腐と水菜のスープ		木綿豆腐		干し椎茸、人参、水菜、長葱	
25火	塩ごまご飯			精白米、黒胡麻		709 28.6
	スンドゥブチゲ		豚肉、豆腐、赤味噌	三温糖、デンプン、胡麻油	根生姜、白菜キムチ、ニラ、白菜、人参、長葱、 干し椎茸、小松菜	
	韓国風パリパリサラダ			じゃが芋、三温糖、胡麻油	人参、大豆、胡瓜、ごぼう、にんにく	
26水	秋野菜カレー		豚肉	精白米、小麦粉、バター、なたね油	根生姜、にんにく、玉葱、人参、南瓜、ナス、 しめじ、ごぼう	811 25.3
	ミネラルサラダ		干ひじき、ポークハム	三温糖、胡麻油	人参、ひよこ豆、キャベツ	
	リンゴゼリー		粉寒天	上白糖	リンゴジュース	
27木	まいたけごはん		豚肉、油揚げ	精白米、もち米、三温糖	舞茸	720 31.8
	イカの更紗揚げ		イカ	デンプン、上新粉、なたね油	根生姜、人参、パセリ	
	大平汁（長野県木曽）		豚肉、油揚げ、木綿豆腐	じゃが芋、コンニャク、なたね油	ごぼう、大根、人参、ほんしめじ	
28金	レモンシュガートースト			食パン、グラニュー糖、マーガリン	レモン	900 31
	白いんげん豆のクリーム		ベーコン、豚肉、生クリーム、 白いんげん豆、調理用牛乳	マカロニ、バター、小麦粉	玉葱、人参、小松菜	
	切干大根のポテトサラダ		ツナフレーク	じゃが芋、胡麻油	切干大根、人参、胡瓜、コーン	
31月	ジャンバラヤ		ベーコン、ウインナー	精白米、オリーブ油	セロリ、玉葱、にんにく、コーン、トマト缶、青ピーマ ン	811 20.3
	秋野菜のスープ		ベーコン	なたね油	根生姜、人参、玉葱、かぶ、えのき茸	
	カボチャのケーキ		卵、生クリーム、調理牛乳	ミックス粉、三温糖、バター	カボチャ	