

令和4年度



10月の献立表

今月の給食目標「後片付けをきちんとしよう」

西東京市立柳沢中学校

日	牛乳	献立名	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織を作る	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 主に体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
3月	○	ご飯		米		774kcal 31.2g
		さばのゴマだれ焼き	さば	三温糖,ごま		
		みそけんちゃん汁	鶏肉,豆腐,味噌	こんにゃく,さといも,油	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ	
4火	○	ジャンバラヤ	ウィンナーソーセージ,鶏肉	米,麦,マーガリン,油	マッシュルーム,にんじん,玉葱,トマト缶 ホールコーン,ピーマン,赤ピーマン	732kcal 27.7g
		小魚のカレー揚げ	子持ちししゃも	でんぷん,小麦粉,油	しょうが	
		茎ワカメのさっぱりサラダ	くきわかめ,さつま揚げ	ごま油,三温糖,ごま	きゅうり,キャベツ,レタス,しょうが	
5水	○	肉みそかけうどん	豚ひき肉,大豆,味噌	うどん,油,三温糖,ごま油 でんぷん	きゅうり,ねぎ,玉葱,にんじん,干し椎茸 にんにく,しょうが,たけのこ	707kcal 31.0g
		豆腐ステーキおろしソース	豆腐	油,三温糖,でんぷん	だいこん,にんにく	
		みかん			みかん	
6木	○	高菜チャーハン	豚ひき肉,かまぼこ,たまご	米,麦,油,ごま,三温糖	にんにく,しょうが,にんじん,ねぎ たかな漬,干し椎茸	722kcal 28.1g
		太平燕(熊本:タイピーエン) ※野菜と魚介と春雨のスープ	豚肉,なると,うすら卵,いか,えび	油,緑豆はるさめ,ごま油	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,白菜 ブロッコリー もやし,きくらげ,チンゲン菜	
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト		白桃缶,みかん缶,りんご缶	
7金	○	栗ご飯		米,もち米,くり,黒ごま		704kcal 32.2g
		むろあじバーグ	あじ,たまご	でんぷん,三温糖,油	にんじん,ごぼう,ねぎ,ホールコーン	
		白菜と人参のおひたし	鯉節		白菜,にんじん	
		味噌汁(わか・油・豆腐)	わかめ,油揚げ,豆腐,味噌		ねぎ	
11火	○	アップルシナモントースト		食パン,はちみつ,マーガリン	りんご	748kcal 29.0g
		ポークビーンズ	大豆,豚肉,ベーコン	じゃがいも,なたね油,薄力粉	玉葱,にんじん,セロリ	
		パリパリサラダ		油,三温糖,ワンタンの皮	キャベツ,レタス,にんじん,きゅうり	
12水	○	ご飯		米		761kcal 34.6g
		鮭のごまみそ焼き	鮭,味噌	三温糖,黒ごま,白ごま		
		肉じゃが	豚肉,さつま揚げ	油,じゃがいも,しらたき,三温糖	干し椎茸,玉葱,にんじん,さやいんげん	
13木	○	麦ご飯		米,麦		816kcal 28.1g
		いわしのかば焼き	まいわし	でんぷん,油,三温糖,ごま	しょうが	
		貝だくさん汁	油揚げ,刻み昆布,味噌	さつまいも	だいこん,にんじん,ねぎ,こまつな	
		梨			なし	
14金	○	けんちゃんうどん	鶏肉,油揚げ	うどん,油,こんにゃく,さといも	ごぼう,にんじん,だいこん,干し椎茸 しめじ,ねぎ	759kcal 29.7g
		小松菜のおろしあえ		三温糖	こまつな,しめじ,だいこん	
		きなこ蒸しパン	牛乳,きな粉(大豆) 甘納豆(あずき)	オヤツイン(ミックス粉:小麦粉・砂糖・ ぶどう糖・ベーキングパウダー),バター		
17月	○	ご飯		米		710kcal 32.9g
		鮭のちゃんちゃん焼き(北海道)	鮭,味噌	油,バター,三温糖	キャベツ,玉葱,にんじん,えのきたけ,しめじ	
		ひつつみ(岩手) ※すいとん風汁物	鶏モモ,油揚げ	白玉粉,薄力粉	だいこん,にんじん,えのきたけ,ねぎ	
18火	○	ソース焼きそば	豚肉	中華めん(卵無麺),油	にんにく,ねぎ,にら,ブロッコリー もやし キャベツ,玉葱,にんじん	708kcal 24.0g
		バンバンジーサラダ	鶏肉	緑豆はるさめ,三温糖,白ごま	にんじん,きゅうり,キャベツ ブロッコリー もやし	
		大学芋		さつまいも,油,水あめ,三温糖,黒ごま		
19水	○	レーズンシュガートースト		ぶどう食パン,マーガリン グラニュー糖		804kcal 25.7
		マカロニのクリーム煮	ベーコン,鶏肉,牛乳 生クリーム	マカロニ,じゃがいも,薄力粉 バター,油	玉葱,にんじん,マッシュルーム ほうれんそう	
		かぶのさっぱりサラダ		なたね油,三温糖	かぶ,きゅうり	
20木	○	秋の香りごはん	鶏肉	米,さつまいも,油,三温糖	にんじん,しめじ,干し椎茸	714kcal 26.6g
		たまご焼き	鶏肉,たまご	油,三温糖	玉葱,ほうれんそう,にんじん,干し椎茸	
		みそ汁(大根・わか・油揚げ)	油揚げ,わかめ,味噌		だいこん,ねぎ	
		りんご			りんご	
21金	○	鯉の揚げ煮丼	はがťお	米,でんぷん,小麦粉,油,ごま油 白ごま	しょうが,にんにく,玉葱,たけのこ,チンゲン菜 ブロッコリー もやし,ピーマン,赤ピーマン,しめじ	755kcal 35.8g
		乾物サラダ	ツナ,ひじき,大豆	三温糖,油,ごま油	切干大根,にんじん,キャベツ,きゅうり	
24月		振替休業日				
25火	○	ポークカレーライス	豚肉	米,麦,油,じゃがいも,薄力粉 バター	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん ブルーベリー	773kcal 23.5g
		カリカリベーコンサラダ	ベーコン	油,三温糖	キャベツ,きゅうり,にんじん	
		りんご			りんご	
26水		ジョア・プレーン	ジョア(プレーン)			695kcal 27.7g
		わかめごはん	わかめごはんの素	米		
		鶏肉の韓国風唐揚げ	鶏肉	小麦粉,でんぷん,油,三温糖 白ごま	しょうが,ねぎ,にんにく	
		すまし汁	かまぼこ,豆腐		ねぎ,にんじん,こまつな	
27木	○	まぜまぜビビンバ	豚ひき肉,たまご	米,麦,油,三温糖,ごま油,ごま	しょうが,にんにく,ぜんまい,にんじん ブロッコリー もやし,ほうれんそう	712kcal 25.1g
		トックのスープ ※韓国風餅入りスープ	豚肉	トック(うるち米で作られた餅) 油,ごま油	にんじん,だいこん,たけのこ,干し椎茸 白菜,ねぎ,こまつな	
		みかん			みかん	
28金	○	山の幸のスパゲティ	豚肉	スパゲティ,バター,油	たけのこ,にんじん,こねぎ,しいたけ しめじ,えのきたけ	719kcal 26.9g
		海藻とツナの和風サラダ	干ひじき,くきわかめ,ツナ	三温糖,黒ごま	キャベツ,こまつな,しょうが	
		スイートポテト	たまご,生クリーム	さつまいも,三温糖,バター		
31月	○	ショートニングパン		ショートニングパン		813kcal 26.2g
		かぼちゃコロッケ	豚肉,たまご	乾燥マッシュポテト 小麦粉,パン粉,油	かぼちゃ,玉葱	
		蒸しキャベツ			キャベツ	
		ジュリエヌスープ	ベーコン	油	キャベツ,玉葱,にんじん,セロリ,こまつな	

※食材の都合により、献立が変わる場合があります。