

# 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
2月	○	ご飯 さばのゴマだれ焼き みそけんちん	さば 鶏肉,豆腐,みそ	米 三温糖,白ごま こんにゃく,さといも,油	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ	782kcal 30.7g
3火	○	ジャンバラヤ 小魚のカレー揚げ シーザーサラダ	ウィンナーソーセージ,鶏肉 子持ちししゃも パルメザンチーズ	米,米粒麦,マーガリン,油 でんぷん,薄力粉,油 じゃがいも,三温糖	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 しょうが にんじん,キャベツ,きゅうり,ホールコーン,にんにく	733kcal 25.7g
4水	○	山の幸のスパゲティ 海藻とツナの和風サラダ スイートポテト	豚肉 干ひじき,くきわかめ,ツナ たまご,生クリーム	スパゲティ,バター,油 三温糖,黒ごま さつまいも,三温糖,バター	たけのこ,にんじん,こねぎ,生しいたけ,しめじ,えのき茸 キャベツ,こまつな,しょうが	713kcal 26.8g
5木	○	高菜チャーハン 太平燕(タイピーエン) ※野菜と魚介の春雨スープ ごまきなこだんご	豚肉,かまぼこ,たまご 豚肉,なるとうすら卵,いか,えび きな粉(大豆)	米,米粒麦,米油,白ごま,三温糖 油,緑豆はるさめ,ごま油 白玉,白ごま,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 にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,はくさい ブロッコリー,もやし,きくらげ,チンゲン菜	743kcal 28.8g
6金	○	栗ご飯 むろあじバーグ 白菜とにんじんのおひたし みそ汁	むろあじ,たまご 鯉節(おかか削り) わかめ,油揚げ,豆腐,みそ	米,もち米,くり,黒ごま でんぷん,三温糖,油	にんじん,ごぼう,ねぎ,ホールコーン はくさい,にんじん ねぎ	704kcal 32.2g
10火	○	すき焼き丼 すまし汁 りんご	豚肉,焼き豆腐 玉ふ	米,しらたき,油,三温糖,でんぷん 玉ふ	にんじん,はくさい,ねぎ たけのこ,にんじん,えのきたけ,ねぎ,こまつな りんご	710kcal 28.8g
11水	○	アップルシナモントースト ポークビーンズ フィッシュサラダ	大豆,豚肉,ベーコン かえり煮干	食パン,はちみつ,タイプマーガリン じゃがいも,油,薄力粉 油,三温糖	りんごジャム,りんご 玉葱,にんじん,セロリ キャベツ,きゅうり,にんじん,ホールコーン,玉葱	733kcal 29.6g
12木	○	野沢菜チャーハン 魚と大豆と芋の三色揚げ煮 みかん	豚肉,かまぼこ,たまご もうかさめ,大豆	米,油,ごま油,三温糖 でんぷん,油,さつまいも,三温糖,白ごま	にんにく,しょうが,にんじん,ねぎ,のざわな,干し椎茸 しょうが みかん	781kcal 28.9g
13金	ジョア	ジョア・ブレーン ポークカレーライス パリパリサラダ 白桃入りホワイトゼリー	ジョア(ブレーン) 豚肉 粉寒天,カルピス	米,押麦,油,じゃがいも,薄力粉,バター 油,三温糖,ワントンの皮,油	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,ブルーベリー キャベツ,レタス,にんじん,きゅうり 白桃缶	768kcal 21.6g
16月	振替休業日					
17火	○	鰯の蒲焼丼 沢煮椀 みかん	まいわし 豚肉,油揚げ	米,でんぷん,薄力粉,油,三温糖 油	しょうが にんじん,だいこん,玉葱,こまつな みかん	795kcal 27.9g
18水	○	菜飯(ツァイファン) 春雨スープ ごま大学	鶏肉 鶏肉 牛乳	胚芽精米,油,ごま油 油,緑豆はるさめ 白玉粉,さつまいも,上白糖,白ごま,油	しょうが,にんじん,干し椎茸,チンゲン菜 にんじん,ねぎ,干し椎茸,きくらげ,キャベツ,ほうれんそう	725kcal 22.7g
19木	○	ご飯 さばの文化干し 五目豆 じゃがいものみそ汁	さば 大豆,こんぶ 油揚げ,みそ	米 こんにゃく,三温糖 じゃがいも	干し椎茸,にんじん,ごぼう,さやいんげん 玉葱,こまつな	771kcal 35.5g
20金	○	とりごぼうピラフ パイザンヌスープ りんごケーキ	鶏肉 鶏肉 たまご,牛乳	米,米粒麦,バター,油 薄力粉,三温糖,バター	玉葱,マッシュルーム,ごぼう,にんじん,さやいんげん かぶ,玉葱,にんじん,キャベツ りんご	729kcal 23.8g
23月	○	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き ひつつみ(岩手)	米 鮭,みそ 鶏肉,油揚げ	米 油,バター,三温糖 白玉粉,薄力粉	キャベツ,玉葱,にんじん,えのき茸,しめじ だいこん,にんじん,えのき茸,ねぎ	711kcal 32.9g
24火	○	まぜまぜピビンパ トックのスープ りんご	豚肉,たまご 豚肉	米,押麦,油,三温糖,ごま油,白ごま トック,油,ごま油	しょうが,にんにく,ぜんまい,ブロッコリー,もやし にんじん,ほうれんそう にんじん,だいこん,たけのこ,干し椎茸,はくさい ねぎ,こまつな りんご	716kcal 24.8g
25水	○	秋の香りごはん たまご焼き みそ汁	鶏肉 鶏肉,たまご 油揚げ,わかめ,みそ	米,さつまいも,なたね油,三温糖 油,三温糖	にんじん,しめじ,干し椎茸 玉葱,ほうれんそう,にんじん,干し椎茸 だいこん,ねぎ	686kcal 28.5g
26木	○	キムチラーメン 大学芋 みかん	豚肉 豆腐,豚肉,たまご	中華めん(卵無麺),油,ごま油 さつまいも,油,水あめ,三温糖,黒ごま	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,ブロッコリー,もやし キャベツ,白菜キムチ,にら,ねぎ みかん	731kcal 23.3g
27金	○	わかめごはん 生揚げの吹き寄せ煮 キャベツのみそ汁	わかめごはんの素 鶏肉,生揚げ 油揚げ,みそ	米 油,こんにゃく,三温糖,でんぷん	しょうが,にんじん,たけのこ,干し椎茸,玉葱,さやいんげん えのきたけ,キャベツ,玉葱,にんじん	702kcal 27.1g
30月	○	きつね舞茸ご飯 ぎせい豆腐 野菜とじゃがいもの汁物	油揚げ 豆腐,豚肉,たまご 豚肉	胚芽精米,油 三温糖 じゃがいも,油	たけのこ,まいたけ,さやいんげん にんじん,干し椎茸,さやいんげん はくさい,にんじん,ほうれんそう	711kcal 29.3g
31火	○	ショートニングパン かぼちゃコロッケ キャベツとコーンのサラダ ジュリエンスープ	豚肉,たまご ベーコン	ショートニングパン 油,乾燥マッシュポテト 薄力粉,パン粉,油 油	かぼちゃ,玉葱 キャベツ,にんじん,ホールコーン キャベツ,玉葱,にんじん,セロリ,こまつな	828kcal 27.0g

※食材の都合により、献立が変わる場合があります。

## 献立メモ

3日	ジャンバラヤは、アメリカ南部発祥のスパイシーな炊き込みご飯です。スペインのパエリアが起源だと言われています。	18日	菜飯(ツァイファン)は、肉と野菜を炒めて調味したものをご飯に混ぜた栄養満点の料理です。デザートには、秋の味覚さつまいもを使って、ごま大学をつくります。
5日	太平燕(タイピーエン)は熊本県の郷土料理です。中華料理を日本でアレンジした料理で、春雨が入っています。	23日	ひつつみは、岩手県の郷土料理です。小麦粉と水をごねて作った生地を、手でひきちぎって汁物の中に入れて煮込んで作ることから名づけられたと言われています。
6日	むろあじバーグは、東京都新島産のムロアジのすり身で作ります。秋を感じる栗ごはんもお楽しみに。	24日	トックは、もち米ではなく、うるち米で作られた韓国のお餅です。ピビンパとトックのスープで、この日は韓国料理の献立です。