



# 10月の こんだて表



杉並区立泉南中学校

原産地情報はこちらから

| 日            | 献立                                            | 牛乳 | 赤の仲間<br>血や肉になる                         | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                                                 | 緑の仲間<br>体の調子を整える                                                            | 1食分<br>たんぱく質<br>脂質           |
|--------------|-----------------------------------------------|----|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| 1<br>水       | 深川めし<br>あじのメンチカツ<br>白菜のおひたし                   | ○  | 油揚げ,あさり,刻みのり,牛乳,あじ,<br>豚挽き肉,豆腐,たまご     | 米,米粒麦,炒め油,さとう,生パン粉,<br>小麦粉,パン粉,揚げ油                               | ごぼう,にんじん,しょうが,たまねぎ,はくさい                                                     | 706 kcal<br>29.4 g<br>23.3 g |
| 2<br>木<br>★  | 麦ごはん<br>魚の西京焼き<br>豆腐とわかめのすまし汁<br>かぼちゃのそぼろ煮    | ○  | 牛乳,しいら,淡色辛みそ,西京みそ,<br>とうふ,乾燥わかめ,豚挽き肉   | 米,米粒麦,さとう,炒め油,でんぷん                                               | しょうが,ながねぎ,たまねぎ,かぼちゃ                                                         | 721 kcal<br>33.9 g<br>24.9 g |
| 3<br>金       | ブルコギ丼<br>トックスープ<br>パインゼリー                     | ○  | 豚肉,牛乳,とうふ,たまご                          | 米,米粒麦,炒め油,さとう,ごま油,白<br>炒りごま,トック                                  | にんにく,しょうが,たまねぎ,だいずもやし,<br>もやし,にんじん,しめじ,ニラ,だいこん,なが<br>ねぎ,こまつな,パインジュース,パイナップル | 746 kcal<br>28.7 g<br>21.2 g |
| 6<br>月<br>★  | きつねごはん<br>マスのレモン焼き<br>のっぺい汁<br>お月見団子          | ○  | 油揚げ,牛乳,マス,とうふ,絹とうふ,<br>きな粉             | 米,米粒麦,さとう,バター,サラダ油,<br>炒め油,里芋,こんにゃく,でんぷん,<br>白玉粉,上新粉             | にんじん,レモン,だいこん,えのきだけ,なが<br>ねぎ,こまつな                                           | 815 kcal<br>37.3 g<br>23.9 g |
| 7<br>火       | 麦ごはん<br>サメヤンニョム<br>サムゲタン風スープ<br>三色ナムル         | ○  | 牛乳,もうかざめ,とり肉                           | 米,米粒麦,でんぷん,揚げ油,ごま油,<br>さとう,白炒りごま                                 | しょうが,だいこん,乾しいたけ,ながねぎ,も<br>やし,こまつな,にんじん                                      | 721 kcal<br>33.4 g<br>24.0 g |
| 8<br>水       | カレーライス<br>じゃこサラダ<br>りんごのケーキ                   | ○  | 豚肉,牛乳,ちりめんじゃこ,たまご,<br>プレーンヨーグルト        | 米,米粒麦,炒め油,じゃがいも,小麦<br>粉,サラダ油,白炒りごま,さとう,ご<br>ま油,バター               | にんにく,しょうが,セロリー,たまねぎ,にん<br>じん,ホールのトマト,りんご,グリーンピース,こ<br>まつな,キャベツ,きゅうり,りんご     | 804 kcal<br>25.2 g<br>25.4 g |
| 9<br>木       | 鶏飯<br>大根ときゅうりの華風あえ<br>さつまいものフリッター             | ○  | たまご,とり肉,牛乳,調理用牛乳,あ<br>おのり              | 米,米粒麦,炒め油,ごま油,さとう,さ<br>つまいも,小麦粉,揚げ油                              | 刻みたくあん,しょうが,乾しいたけ,万能ね<br>ぎ,だいこん,きゅうり                                        | 784 kcal<br>29.6 g<br>21.0 g |
| 10<br>金      | ブルーベリージャムサンド<br>肉団子のホワイトシチュー<br>茹野菜のドレッシングソース | ○  | 牛乳,豚挽き肉,たまご,ベーコン,調<br>理用牛乳,脱脂粉乳        | 無塩パン,ブルーベリージャム,パ<br>ン粉,でんぷん,じゃがいも,サラダ<br>油,バター,小麦粉,さとう,白すりご<br>ま | しょうが,たまねぎ,にんじん,グリーンピース,<br>キャベツ,もやし                                         | 776 kcal<br>32.4 g<br>28.7 g |
| 14<br>火      | オレンジピラフ<br>スパニッシュオムレツ<br>サクサクサラダ              | ○  | とり肉,むきえび,牛乳,ベーコン,た<br>まご,調理用牛乳         | 米,米粒麦,炒め油,じゃがいも,わん<br>たんの皮,揚げ油,ごま油,サラダ油,<br>さとう                  | オレンジジュース,たまねぎ,にんじん,スライ<br>スマッシュルーム,むきえだまめ,トマト,グリーンピース,<br>キャベツ,ホールコーン,こまつな  | 747 kcal<br>30.6 g<br>23.1 g |
| 15<br>水      | ゆかりごはん<br>珍珠丸子<br>野菜の煮物<br>小松菜ともやしの胡麻醬油あえ     | ○  | ちりめんじゃこ,牛乳,豚挽き肉,豆<br>腐,おから,たまご,豚肩肉,油揚げ | 米,米粒麦,白炒りごま,でんぷん,も<br>ち米,炒め油,こんにゃく,さとう,<br>じゃがいも,白すりごま           | ゆかり,たまねぎ,しょうが,にんにく,乾しい<br>たけ,たけのこ,にんじん,さやえんどう,こま<br>つな,もやし                  | 739 kcal<br>31.0 g<br>20.2 g |
| 16<br>木      | みそラーメン<br>のり塩ポテトビーンズ<br>アップルゼリー               | ○  | 赤色辛みそ,豚肩肉,牛乳,大豆,あお<br>のり               | 蒸し中華めん,サラダ油,ごま油,炒<br>め油,でんぷん,じゃがいも,揚げ油,<br>さとう                   | にんにく,しょうが,にんじん,ながねぎ,もや<br>し,木茸,こまつな,ホールコーン,アップル<br>ジュース,もも                  | 724 kcal<br>28.2 g<br>22.7 g |
| 17<br>金      | 麦ごはん<br>さばの香味焼き<br>シャキシャキ和え<br>豆腐入り卵スープ       | ○  | 牛乳,さば,とり肉,とうふ,たまご                      | 米,米粒麦,さとう,白炒りごま,ごま<br>油,でんぷん                                     | しょうが,ながねぎ,にんにく,切干大根,もや<br>し,こまつな,にんじん,きゅうり,たまねぎ,え<br>のきだけ,ほうれんそう            | 710 kcal<br>35.0 g<br>25.5 g |
| 20<br>月      | 麦ごはん<br>魚のみそマヨネーズ焼き<br>肉じゃが<br>いそ和え           | ○  | 牛乳,調理用牛乳,赤色辛みそ,粉チ<br>ーズ,豚肉,もみのり        | 米,米粒麦,パン粉,炒め油,じゃがい<br>も,つきこんにゃく,さとう                              | たまねぎ,スライマッシュルーム,にんじん,さやいんげ<br>ん,こまつな,もやし,ホールコーン                             | 740 kcal<br>33.7 g<br>21.3 g |
| 21<br>火      | 中華おこわ<br>きびなごのカレー揚げ<br>春雨スープ                  | ○  | 豚肩肉,牛乳,きびなご,とり肉,とう<br>ふ                | 米,もち米,ごま油,さとう,でんぷん,<br>小麦粉,揚げ油,はるさめ                              | 乾しいたけ,たけのこ,にんじん,たまねぎ,な<br>がねぎ,しょうが,チンゲンサイ                                   | 751 kcal<br>29.8 g<br>21.1 g |
| 22<br>水      | ピザトースト<br>ポトフ<br>フルーツポンチ                      | ○  | ベーコン,ピザ用チーズ,牛乳,豚肩<br>肉,ウイダー・サーゼー       | 無塩食パン,炒め油,じゃがいも,さ<br>とう                                          | にんにく,たまねぎ,ピーマン,セロリー,にん<br>じん,キャベツ,グリーンピース,パイナップル,もも                         | 728 kcal<br>28.6 g<br>26.0 g |
| 23<br>木<br>★ | 麦ごはん<br>鶏肉のレモン漬け<br>けんちん汁<br>小松菜とキャベツのおかか和え   | ○  | 牛乳,とりもも肉,とうふ,油揚げ,か<br>つお節              | 米,米粒麦,でんぷん,揚げ油,さとう,<br>炒め油,こんにゃく,じゃがいも                           | レモン,ごぼう,だいこん,にんじん,えのきた<br>け,ながねぎ,こまつな,キャベツ                                  | 752 kcal<br>29.7 g<br>27.4 g |
| 24<br>金      | ハヤシライス<br>カリカリ油揚げのサラダ<br>果物                   | ○  | 豚肉,生クリーム,牛乳,油揚げ                        | 米,米粒麦,炒め油,じゃがいも,サラ<br>ダ油,バター,小麦粉,さとう,ごま油                         | にんにく,しょうが,セロリー,たまねぎ,にん<br>じん,スライマッシュルーム,グリーンピース,きゅうり,<br>キャベツ,日本なし          | 772 kcal<br>23.9 g<br>24.2 g |
| 27<br>月      | 四川豆腐ライス<br>ラーパーツァイ<br>黒ゴマプリン                  | ○  | 豚挽き肉,とうふ,牛乳,調理用牛乳,<br>生クリーム            | 米,米粒麦,炒め油,でんぷん,ごま油,<br>サラダ油,さとう,黒練りごま                            | にんにく,ながねぎ,ピーマン,はくさい,にん<br>じん,しょうが                                           | 744 kcal<br>30.1 g<br>27.6 g |
| 28<br>火      | 麦ごはん+ふりかけ<br>きんぴらコロッケ<br>あっさりスープ<br>野菜のからし和え  | ○  | 牛乳,豚挽き肉,大豆,ベーコン                        | 米,米粒麦,さとう,炒め油,じゃがい<br>も,マッシュポテト,小麦粉,パン粉,<br>揚げ油                  | にんじん,たまねぎ,ごぼう,えのきだけ,キャ<br>ベツ,こまつな,もやし                                       | 769 kcal<br>24.5 g<br>25.4 g |
| 29<br>水      | セルフオムライス<br>パスタスープ<br>三色ピクルス                  | ○  | とり肉,たまご,牛乳,豚肉                          | 米,米粒麦,バター,炒め油,マカロニ,<br>さとう                                       | スライマッシュルーム,たまねぎ,にんじん,グリーンピー<br>ス,にんにく,しょうが,キャベツ,こまつな,だ<br>いこん,きゅうり          | 706 kcal<br>28.2 g<br>18.7 g |
| 30<br>木      | しめじ入りスパゲティ<br>野菜フレンチ<br>かぼちゃのドーナツ             | ○  | 大豆,豚挽き肉,プロセスチーズ,牛<br>乳,たまご,調理用牛乳       | スパゲティ,サラダ油,炒め油,バタ<br>ー,さとう,小麦粉,揚げ油                               | にんにく,しょうが,セロリー,たまねぎ,にん<br>じん,ホールのトマト,しめじ,キャベツ,きゅう<br>り,かぼちゃ                 | 778 kcal<br>29.2 g<br>29.1 g |

★マークは国内産食材の日です。