

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 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質
1 木	深川めし (美) きんぴらコロッケ 糸寒天のレモン酢あえ 菊花みかん	○	油揚げ,あさり,刻みのり,牛乳,豚挽き肉,大豆,たまご,糸寒天	米,米粒麦,炒め油,さとう,じゃがいも,マッシュポテト,小麦粉,パン粉,揚げ油,白炒りごま	ごぼう,にんじん,しょうが,たまねぎ,ホールコーン,キャベツ,きゅうり,レモン,みかん	770 kcal 24.4 g 26.0 g
2 金	セルフオムライス ガルバンゾースープ 三色ピクルス	○	とり肉,たまご,調理用牛乳,牛乳,ベーコン,ひよこまめ	米,米粒麦,バター,炒め油,じゃがいも,さとう	ｽﾗｲｽﾏｯｼｭﾙｰﾑ,たまねぎ,にんじん,グリンピース,にんにく,しょうが,キャベツ,だいこん,きゅうり	711 kcal 31.6 g 23.7 g
5 月	ビビンバ わかめスープ フルーツヨーグルト	○	豚肩肉,たまご,赤色辛みそ,牛乳,乾燥わかめ,とうふ,プレーンヨーグルト	米,米粒麦,炒め油,さとう,ごま油,白炒りごま	しょうが,にんにく,切干大根,もやし,ほうれんそう,にんじん,たまねぎ,ﾊﾟｲﾝｱｯﾌﾟﾙ,もも	766 kcal 30.5 g 23.9 g
6 火	コンナムルパプ サメヤンニョム キョンダン	○	豚肩肉,牛乳,もうかざめ,きな粉	米,米粒麦,炒め油,さとう,ごま油,でんぷん,揚げ油,白玉粉,黒すりごま	にんにく,だいずもやし,もやし	761 kcal 29.8 g 28.4 g
7 水	アップルトースト (骨) 肉団子のホワイトシチュー 茹野菜のドレッシングソース (美)	○	牛乳,豚挽き肉,たまご,ベーコン,調理用牛乳,脱脂粉乳	食パン,バター,グラニュー糖,パン粉,でんぷん,炒め油,じゃがいも,サラダ油,小麦粉,さとう,白すりごま	りんご,しょうが,たまねぎ,にんじん,セロリー,グリンピース,キャベツ,もやし	791 kcal 31.3 g 33.3 g
8 木	麦ごはん ぶり照りハニーマスタード 豆腐とわかめのすまし汁 コーン入り粉吹芋	○	牛乳,ぶり,とうふ,乾燥わかめ	米,米粒麦,はちみつ,じゃがいも	ながねぎ,たまねぎ,ホールコーン	711 kcal 31.2 g 22.2 g
9 金 ★	中華おこわ きびなごのカレー揚げ 春雨スープ 黒糖マーラーカオ	○	豚肩肉,牛乳,きびなご,とり肉,とうふ,たまご,生クリーム	米,もち米,ごま油,さとう,でんぷん,小麦粉,揚げ油,はるさめ,黒砂糖,サラダ油,コーンスターチ	乾しいたけ,たけのこ,にんじん,たまねぎ,ながねぎ,しょうが,チンゲンサイ	750 kcal 28.2 g 26.6 g
13 火	焼きそば五目あんかけ (筋) パリパリひじき キャロットゼリー	○	豚肩肉,あさり,いか,むきえび,うずら卵,牛乳,干ひじき,ダイスチーズ,粉寒天,ゼラチン	サラダ油,蒸し中華めん,炒め油,でんぷん,さとう,白炒りごま,小麦粉,春巻きの皮,揚げ油	にんじん,たまねぎ,はくさい,たけのこ,もやし,乾しいたけ,チンゲンサイ,オレンジジュース	745 kcal 34.5 g 26.0 g
14 水	ハヤシライス カリカリ油揚げのサラダ カスタードプリン	○	豚肉,生クリーム,牛乳,油揚げ,たまご,調理用牛乳	米,米粒麦,炒め油,じゃがいも,サラダ油,バター,小麦粉,さとう,ごま油,グラニュー糖	にんにく,しょうが,セロリー,たまねぎ,にんじん,ｽﾗｲｽﾏｯｼｭﾙｰﾑ,グリンピース,きゅうり,キャベツ	884 kcal 27.0 g 29.1 g
15 木	麦ごはん ホキのみそマヨネーズ焼き (美) じゃがいものピリ辛煮 いそ和え	○	牛乳,ホキ,調理用牛乳,赤色辛みそ,粉チーズ,豚挽き肉,もみのり	米,米粒麦,パン粉,じゃがいも,揚げ油,ごま油,さとう	たまねぎ,ｽﾗｲｽﾏｯｼｭﾙｰﾑ,にんにく,しょうが,ながねぎ,さやいんげん,こまつな,キャベツ,ホールコーン	717 kcal 31.0 g 22.2 g
16 金	ジャンバラヤ (美) マンハッタンクラムチャウダー りんごのケーキ	○	むきえび,ｳｨﾝﾅｰｿｰｾｰｼﾞ,とり肉,牛乳,あさり,ベーコン,生クリーム,たまご,プレーンヨーグルト	米,米粒麦,炒め油,じゃがいも,小麦粉,バター,サラダ油,さとう	たまねぎ,にんじん,セロリー,黄ピーマン,赤ピーマン,ピーマン,ｽﾗｲｽﾏｯｼｭﾙｰﾑ,ホールトマト,りんご	838 kcal 28.0 g 28.5 g
19 月	麦ごはん あじのメンチカツ じゃが芋と生揚げのみそ汁 野菜のからし和え	○	牛乳,あじ,豆腐,たまご,生揚げ,乾燥わかめ,淡色辛みそ,赤色辛みそ	米,米粒麦,生パン粉,小麦粉,パン粉,揚げ油,じゃがいも	たまねぎ,しょうが,ながねぎ,こまつな,キャベツ,もやし	736 kcal 28.7 g 22.8 g
20 火	ゆかりごはん (骨) 珍珠丸子 野菜の煮物 (血) 春雨のさっぱりサラダ	○	ちりめんじゃこ,牛乳,豚挽き肉,豆腐,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,もち米,炒め油,こんにゃく,さとう,じゃがいも,はるさめ	ゆかり,たまねぎ,しょうが,にんにく,乾しいたけ,たけのこ,にんじん,さやえんどう,ホールコーン,きゅうり,キャベツ,レモン	722 kcal 32.8 g 24.4 g
21 水	ししじゅうしい (骨) イナムドゥチ にんじんしりしり サーターアンダギー	○	豚肩肉,刻みこんぶ,牛乳,豚ばら肉,かまぼこ,生揚げ,甘みそ,ﾏｸﾞﾛ･缶詰,たまご	米,米粒麦,炒め油,白炒りごま,こんにゃく,小麦粉,さとう,サラダ油,揚げ油	にんじん,乾しいたけ,だいこん,こまつな,もやし	707 kcal 29.1 g 26.5 g
22 木	元気ごはん さんまの筒煮 いもだんご汁 野菜の甘酢和え	○	牛乳,さんま筒切り,とり肉	米,米粒麦,きび,さとう,じゃがいも,でんぷん	ホールコーン,しょうが,だいこん,にんじん,ながねぎ,しめじ,こまつな,もやし	715 kcal 28.5 g 22.9 g
23 金	きつねごはん マスのちゃんちゃん焼き (筋) のっぺい汁 (血) お月見スイートポテト	○	油揚げ,牛乳,マス,淡色辛みそ,赤色辛みそ,とうふ,生クリーム,たまご	米,米粒麦,さとう,バター,炒め油,里芋,こんにゃく,でんぷん,さつまいも	にんじん,たまねぎ,えのきたけ,しめじ,だいこん,ながねぎ,こまつな	891 kcal 36.5 g 27.8 g
27 火	まいたけごはん ししゃもの二色揚げ 根菜汁 りんご	○	とり肉,油揚げ,牛乳,ししゃも,たまご,あおのり,とうふ,淡色辛みそ,赤色辛みそ	米,米粒麦,もち米,炒め油,さとう,小麦粉,揚げ油,こんにゃく,じゃがいも	ごぼう,にんじん,まいたけ,だいこん,ながねぎ,りんご	768 kcal 27.9 g 26.8 g
28 水 ★	麦ごはん 肉詰めおいなり けんちん汁 小松菜とキャベツのおかかチーズ和え	○	牛乳,油揚げ,とり挽き肉,たまご,おから,うずら卵,とうふ,油揚げ,かつお節,ダイスチーズ	米,米粒麦,でんぷん,さとう,炒め油,こんにゃく,じゃがいも	しょうが,にんじん,たまねぎ,ごぼう,だいこん,えのきたけ,ながねぎ,こまつな,キャベツ	755 kcal 30.2 g 19.1 g
29 木	シーフードピラフ (血) スパニッシュオムレツ サクサクサラダ	○	むきえび,あさり,牛乳,ベーコン,たまご,調理用牛乳	米,米粒麦,バター,炒め油,でんぷん,じゃがいも,わんたんの皮,揚げ油,ごま油,サラダ油,さとう	たまねぎ,にんじん,ｽﾗｲｽﾏｯｼｭﾙｰﾑ,ホールコーン,トマト,グリンピース,キャベツ,こまつな	732 kcal 32.4 g 23.4 g
30 金	きのこ入りスパゲティ 何でもせん切りサラダ パンプキンマフィン	○	大豆,豚挽き肉,ピザ用チーズ,牛乳,干ひじき,たまご,調理用牛乳	スパゲティ,サラダ油,炒め油,さとう,バター,小麦粉	にんにく,しょうが,セロリー,たまねぎ,にんじん,ホールトマト,しめじ,エリンギ,だいこん,キャベツ,きゅうり,レモン,かぼちゃ	775 kcal 30.0 g 26.0 g

★マークは国内産食材の日です。