

10月 献立表



品川区立荏原平塚学園

日付	曜日	献立名			主な材料とその働き			エネルギー 3.4年生 中学生	たんぱく質 3.4年生 中学生
		主食	おかず(主菜・副菜) デザート	牛乳	たんぱく質(赤) 血や肉になる食品	炭水化物(黄) 力や熱になる食品	ビタミン(緑) 体の調子を整える食品		
2	木	ごはん (のりの佃煮)	柳川風たまご焼き ごまあえ ちゃんこ汁	○	焼きのり 卵 豚肉 焼き豆腐 生揚げ 鶏肉 たら	米 胚芽米 三温糖 水あめ サラダ油 ごま	ねぎ たまねぎ ごぼう もやし 小松菜 にんじん 大根 白菜 しめじ	614 737	27.8 32.6
3	金	ドライカレー	揚げじゃがいものサラダ くだもの 果物(りんご)	○	豚ひき肉 大豆	米 胚芽米 小麦粉 サラダ油 じゃがいも 油	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく キャベツ きゅうり りんご	613 731	20.7 24.0
6	月	ぶたどん 豚丼	みそ汁 にしよくつきみだんご 二色月見団子	○	豚肉 みそ 油揚げ 生わかめ 豆腐 きな粉	米 胚芽米 三温糖 じゃがいも 白玉粉	たまねぎしらたき ねぎ しめじ 白菜 にんじん かぼちゃ	651 780	24.6 29.4
7	火	てりやきチキン ドッグ	かぼちゃのポタージュ ツナサラダ	○	ミックスチーズ 鶏肉 刻みのり 牛乳 生クリーム 豆乳 ツナ	コッペパン サラダ油 三温糖 バター じゃがいも	たまねぎ ホールコーン しょうが かぼちゃ キャベツ きゅうり にんじん	588 732	26.8 32.6
8	水	ちゅうかどん 中華丼	中華コーンスープ くだもの 果物(なし)	○	豚肉 いか かまぼこ 卵 鶏肉	米 胚芽米 でんぷん サラダ油	白菜 たまねぎ 小松菜 にんじん たけのこ 干しいたけ クリームコーン チンゲンサイ ホールコーン 梨	594 707	24.9 29.2
9	木	ごはん	魚のごまみそ焼き おひたし けんちん汁	○	さばみそ 油揚げ 豆腐	米 胚芽米 ごま 三温糖 里芋 サラダ油	キャベツ 小松菜 大根 ねぎ にんじん ごぼう こんにゃく	603 743	26.9 33.4
10	金	ねりま 練馬スパゲティ	野菜スープ ブルーベリーマフィン	○	ツナ 刻みのり 牛乳 卵	スパゲティ サラダ油 三温糖 じゃがいも 小麦粉 バター 上白糖	大根 たまねぎ しめじ キャベツ たまねぎ にんじん セロリ ブルーベリー	630 757	22.7 26.6
14	火	キムタクごはん	いかの変わり揚げ りきゅうじり 利休汁	○	豚肉 いか 豆腐 みそ 昆布	米 胚芽米 ごま油 サラダ油 小麦粉 でんぷん 油 ねりごま すりごま じゃがいも	白菜キムチ たくあん漬 ねぎ 小松菜 しょうが にんじん 大根 ごぼう しめじ 糸こんにゃく 干しいたけ	586 712	25.6 32.1
15	水	カレーうどん	じゃこ和え スイートポテト	○	豚肉 油揚げ ちりめんじゃこ 牛乳 生クリーム	冷凍うどん でんぷん 三温糖 バター サラダ油 ごま油 さつまいも	たまねぎ ねぎ にんじん 小松菜 もやし キャベツ きゅうり	562 673	21.3 25.1
17	金	こだいまい 古代米ごはん	魚の西京焼き じゃがいものきんぴら 沢煮焼	○	鮭 西京みそ 豚肉 油揚げ	じゃがいも 三温糖 サラダ油 でんぷん	にんじん さやいんげん 大根 ねぎ にんじん 干しいたけ	556 683	23.4 29.9
20	月	おやこどん 親子丼	海藻サラダ みそ汁	○	卵 鶏肉 凍り豆腐 わかめ みそ	米 胚芽米 三温糖 でんぷん ごま油 サラダ油 里芋	キャベツ にんじん きゅうり ホールコーン たまねぎ 小松菜 干しいたけ 大根 ねぎ	582 695	24.7 29.0
21	火	たいわん 台湾まぜそば	バンサンスー サイダーゼリー	○	豚ひき肉 刻みのり アガー	蒸し中華麺 サラダ油 でんぷん 三温糖 ごま油 ごま 春雨 上白糖	ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ にんにく しょうが もやし きゅうり みかん缶	612 734	24.8 29.3
22	水	チャーハン	ユーリンユイ はるさめ 春雨スープ	○	卵 豚肉 たら	米 胚芽米 サラダ油 ごま油 でんぷん 三温糖 油 春雨	ねぎ にんじん ピーマン もやし 小松菜 しょうが	618 746	28.7 35.6
23	木	あき 秋の香りごはん	ししゃものごま焼き みそ汁	○	鶏肉 油揚げ ししゃも 豆腐 みそ	米 胚芽米 さつまいも 三温糖 小麦粉 ごま	にんじん しめじ 大根 ねぎ 小松菜	565 668	24.2 27.4
24	金	ピロシキ風 パーガー	ボルシチ 果物(みかん)	○	豚肉 きんとき豆 ひよこ豆	ショートニングパン パン粉 小麦粉 春雨 サラダ油 じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく トマトジュース キャベツ エリンギ みかん	574 722	24.9 30.5
25	土	とり 鶏マーボー丼	わかめスープ ぶどうゼリー	○	冷凍豆腐 鶏ひき肉 赤みそ 生わかめ 粉寒天	米 胚芽米 でんぷん 三温糖 サラダ油 ごまごま油 上白糖	たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ しょうが にんにく ねぎ えのきだけ ぶどうジュース	576 689	21.2 24.7
28	火	アップルシナモン トースト	ホワイトシチュー こまつな 小松菜サラダ	○	牛乳 鶏肉 豆乳	食パン バター 上白糖 小麦粉 じゃがいも サラダ油 三温糖	りんご たまねぎ にんじん キャベツ 小松菜 きゅうり レモン	570 709	22.1 26.9
29	水	こぎつねごはん	魚と大豆の甘辛あげ 豚汁	○	鶏ひき肉 油揚げ 大豆 たら 豆腐 みそ 豚肉	米 胚芽米 サラダ油 じゃがいも でんぷん 三温糖 油 里芋	にんじん 大根 ねぎ しょうが ごぼう こんにゃく	674 811	30.1 35.8
30	木	ごはん	かみかみ鶏つくね ピリ辛こんにゃく みそ汁	○	鶏ひき肉 豆腐 豚肉 みそ 油揚げ	米 胚芽米 三温糖 でんぷん サラダ油 じゃがいも	ごぼう たまねぎ にんじん しょうが 糸こんにゃく さやいんげん 大根 ねぎ	551 654	23.7 27.7
31	金	コーンピラフ	チリコンカン ジュリエンスープ かぼちゃプリン	○	鶏肉 豚ひき肉 大豆 きんとき豆 牛乳 生クリーム 粉寒天	米 胚芽米 サラダ油 黒砂糖 三温糖	ホールコーン たまねぎ ピーマン にんじん ホールトマト にんにく キャベツ かぼちゃ	671 808	23.1 27.0

《ご飯は精白米に胚芽米を混ぜて使用しています。学校の都合や材料の都合で、献立が変更になることがあります。》