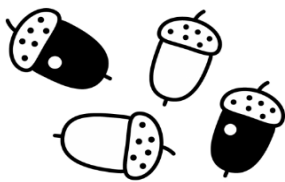




10月給食献立表



品川区立鈴ヶ森中学校

日	曜日	献立	血や肉になる食品（赤）	力や熱になる食品（黄）	体の調子を整える食品（緑）	エネルギー （kcal） たんぱく質 （g）
1	木	都 民 の 日				
2	金	ごはん		米 胚芽米		723 35.3
		魚のごまみそ焼き	赤みそ さわら	すりごま 三温糖		
		磯香和え	糸けすり節 刻みのり		ほうれん草 もやし にんじん	
		呉汁	鶏肉 豆乳 大豆 油揚げ 赤みそ 白みそ	じゃがいも サラダ油	大根 こんにゃく にんじん	
		牛乳	牛乳			
5	月	わかめごはん	わかめ	米 胚芽米 ごま		776 34.1
		高野豆腐入り卵焼き	卵 鶏ひき肉 凍り豆腐	上白糖 サラダ油	にんじん ねぎ	
		ピリカラこんにゃく	豚肉	ごま油 三温糖	こんにゃく にんじん さやいんげん	
		みそ汁	冷凍豆腐 赤みそ 白みそ		たまねぎ えのきだけ 小松菜	
		牛乳	牛乳			
6	火	うま煮丼	冷凍豆腐 豚肉	米 米粒麦 三温糖 サラダ油 でんぶん	たまねぎ にんじん こんにゃく たけのこ えだまめ	816 28.8
		利休汁	油揚げ 豚肉 赤みそ 白みそ	ねりごま ごま油 じゃがいも	小松菜 大根 にんじん ごぼう	
		くだもの			りんご	
		牛乳	牛乳			
7	水	コーンピラフ	鶏肉	米 米粒麦 バター サラダ油	たまねぎ ホールコーン にんじん パセリ	817 32.6
		魚のパン粉焼き	鮭	パン粉 小麦粉 オリーブオイル	パセリ にんにく	
		にんじんポタージュ	牛乳 生クリーム 白いんげん豆ペースト	バター 小麦粉	にんじん たまねぎ	
		牛乳	牛乳			
8	木	ごまみそうどん	鶏肉 赤みそ 油揚げ 白みそ 焼き竹輪 わかめ	冷凍うどん ねりごま すりごま 三温糖	たまねぎ キャベツ にんじん 小松菜 干しいたけ	752 29.7
		のり塩ビーンズポテト	大豆 あおのり	じゃがいも 油 でんぶん		
		くだもの			ぶどう	
		牛乳	牛乳			
9	金	はちみつレモントースト		食パン バター はちみつ 三温糖	レモン	800 28.7
		マカロニのクリーム煮	牛乳 粉チーズ 鶏肉 白いんげん豆ペースト	マカロニ 小麦粉 バター じゃがいも サラダ油	たまねぎ にんじん パセリ しょうが	
		小松菜サラダ	ハム	三温糖 サラダ油	小松菜 キャベツ きゅうり にんじん レモン	
		キャロットゼリー	粉寒天	上白糖	オレンジジュース にんじん	
		牛乳	牛乳			
12	月	ス ポ ー ツ の 日				
13	火	ミルクパン		ミルクパン		740 29.6
		ポテトのチーズ焼き	牛乳 ミックスチーズ ベーコン	バター じゃがいも サラダ油	たまねぎ パセリ	
		ミネストローネ	ベーコン 白いんげん豆 きんとき豆	マカロニ サラダ油	キャベツ たまねぎ にんじん セロリ パセリ	
		くだもの			みかん	
		牛乳	牛乳			
14	水	鶏めし	鶏肉	米 米粒麦 三温糖 サラダ油	ごぼう にんじん しょうが	733 30.7
		ししゃものネギダレソース	ししゃも	小麦粉 ごま油 でんぶん 油 三温糖	ねぎ しょうが にんにく	
		大根ともやしのピリカラ和え		ごま ごま油 三温糖	大根 もやし にんじん	
		田舎汁	赤みそ 白みそ	じゃがいも	大根 にんじん こんにゃく ねぎ 小松菜 しめじ	
		牛乳	牛乳			
15	木	ホイコーロー丼	豚肉 赤みそ	米 米粒麦 三温糖 でんぶん サラダ油	キャベツ ねぎ にんじん たけのこ しょうが にんにく	718 25.2
		豆腐とわかめのスープ	冷凍豆腐 わかめ		ねぎ えのきだけ	
		くだもの		三温糖	かき	
		牛乳	牛乳			

※ 献立は食材や行事の都合等により変更する場合があります。

10月給食献立表（16日～30日）

品川区立鈴ヶ森中学校

日	曜日	献立	血や肉になる食品（赤）	力や熱になる食品（黄）	体の調子を整える食品（緑）	エネルギー （kcal） たんぱく質 （g）
16	金	ごはん		米 胚芽米		865 28.0
		肉じゃがコロッケ	豚ひき肉	パン粉 小麦粉 じゃがいも 油 ポテトフレーク 上白糖 サラダ油	たまねぎ にんじん しらたき	
		辛子和え			キャベツ 小松菜 にんじん	
		みそ汁	冷凍豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ		大根 ねぎ 小松菜	
		牛乳	牛乳			
19	月	ツナポテトドッグ	ミックスチーズ ベーコン ツナ 白いんげん豆ペースト	コッペパン マヨネーズ じゃがいも サラダ油	たまねぎ パセリ	708 28.1
		白菜のクリームスープ	牛乳 生クリーム 豆乳 鶏肉	でんぶん サラダ油	白菜 たまねぎ にんじん 小松菜	
		くだもの			りんご	
		牛乳	牛乳			
20	火	五目チャーハン	卵 豚肉	米 米粒麦 ごま油 サラダ油	にんじん ねぎ たけのこ しょうが	818 33.6
		ジャンボシュウマイ	むきえび 豚ひき肉	しゅうまいの皮 ごま油 でんぶん 上白糖	キャベツ たまねぎ しょうが	
		春雨スープ	鶏肉	春雨	もやし にんじん しめじ ねぎ 小松菜 しょうが	
		牛乳	牛乳			
21	水	あんかけ焼きそば	うすら卵 むきえび いか 豚肉	蒸し中華麺 サラダ油 ごま油 でんぶん	もやし たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ チンゲンサイ しょうが にんにく	776 34.6
		鶏と白菜のみそスープ	鶏肉 赤みそ 白みそ		白菜 大根 にんじん ねぎ えのきだけ	
		さつまいもチップス		さつまいも 油		
		牛乳	牛乳			
22	木	ごはん		米 胚芽米		725 29.3
		魚のチリソース	ホキ	小麦粉 ごま油 油 でんぶん 三温糖	ねぎ しょうが にんにく	
		中華和え		ごま油 すりごま 上白糖	きゅうり もやし にんじん	
		卵スープ	卵	でんぶん	たまねぎ にんじん 小松菜	
		牛乳	牛乳			
23	金	カツカレーライス	卵 豚肉 豚ひき肉 レンズ豆	米 パン粉 米粒麦 小麦粉 バター じゃがいも 油 サラダ油	りんご たまねぎ にんじん しょうが にんにく	887 35.6
		ごまドレッシングサラダ		ねりごま ごま油 ごま 三温糖	もやし にんじん きゅうり	
		くだもの			ぶどう	
		牛乳	牛乳			
24	土	学 習 成 果 発 表 会（給食はありません）				
26	月	振 替 休 業 日				
27	火	豚キムチ丼	豚肉 ハ丁みそ	米 米粒麦 ごま ごま油 でんぶん	白菜キムチ たまねぎ もやし にんじん にら にんにく しょうが	806 29.8
		トックスープ	卵 鶏肉 わかめ	ごま ごま油 トック	にんじん たまねぎ えのきだけ	
		くだもの			みかん	
		牛乳	牛乳			
28	水	ごはん		米 胚芽米		712 30.0
		いかのかりん揚げ	いか	小麦粉 でんぶん 油 三温糖		
		切り干し大根のツナ和え	ツナ	ごま 三温糖	キャベツ にんじん 切り干し大根	
		すまし汁	冷凍豆腐		ねぎ 小松菜 にんじん えのきだけ	
		牛乳	牛乳			
29	木	ごはん		米 胚芽米		743 32.0
		鶏の照り焼き	鶏肉		しょうが	
		糸寒天のごま酢和え	油揚げ 糸寒天	ごま 三温糖	もやし きゅうり にんじん	
		むらくも汁	卵 鶏肉	でんぶん	ねぎ もやし ほうれん草 にんじん しめじ	
		牛乳	牛乳			
30	金	練馬スパゲティ	ツナ 刻みのり	スパゲティ サラダ油 三温糖	大根 しめじ	889 32.0
		かぼちゃのクリームスープ	牛乳 ベーコン 白いんげん豆ペースト	コーンスターチ サラダ油	かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ しょうが	
		チョコレートブラウニー	卵	小麦粉 バター チョコチップ 三温糖		
		牛乳	牛乳			

※ 献立は食材や行事の都合等により変更する場合があります。