



[平成29年度 10月 献立表]



『10月の給食目標 好き嫌いを減らしていこう!!』

港区立御成門中学校

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	調味料	エネルギー たんぱく質 脂質
2月	チキンピラフ ポテトのフレンチサラダ 白菜とベーコンのスープ	○	牛乳、鶏肉、ベーコン	精白米、バター、サラダ油 ジャガ芋	人参、玉葱、マッシュルーム ホールコーン、きゅうり 生姜、白菜、パセリ	白ワイン、コショウ、鶏ガラ ベイリーフパウダー、塩、酢	751 kcal 22.0 g 23.7 g
3火	十五夜の日メニュー 中華風炊きおこわ キャベツのゴマ酢和え 芋煮汁 みたらし団子	○	牛乳、豚肉、味噌	精白米、餅米、ゴマ油、上白糖 三温糖、白すりゴマ、里芋 サラダ油、白玉粉、でん粉	人参、菊・水煮、干椎茸 小松菜、キャベツ、長葱	酒、みりん、塩、醤油、酢 オイスターソース	824 kcal 27.9 g 20.3 g
4水	肉うどん 鉄骨サラダ キャンディポテト	○	牛乳、だし昆布、厚削り節、豚肉 焼き竹輪、ヒジキ、油揚げ	サラダ油、うどん、ゴマ油 三温糖、白煎りゴマ、バター サツマ芋	人参、長葱、小松菜、きゅうり 大根、オレングジュース	塩、みりん、酢、醤油	792 kcal 23.5 g 30.3 g
5木	二色サンド (ジャム&チーズ) ボルシチ キャベツサラダ シャインマスカット (果物)	○	牛乳、クリームチーズ、豚肉 大豆、生クリーム	食パン、黒砂糖食パン サラダ油、ジャガ芋	イチゴジャム、人参、玉葱 生姜、ホールトマト、パセリ トマトジュース、キャベツ きゅうり、シャインマスカット	赤ワイン、鶏ガラ、コショウ ベイリーフパウダー、塩、酢 トマトピューレ、ケチャップ	755 kcal 27.8 g 28.5 g
6金	白飯 ホキの味噌マヨネーズ焼き 小松菜の煮浸し 吉野汁	○	牛乳、ホキ、味噌、削り節 油揚げ、だし昆布、豆腐	精白米、三温糖、でん粉	人参、モヤシ、小松菜、大根 長葱	塩、コショウ、白ワイン マヨネーズ、洋辛子、醤油	764 kcal 31.1 g 26.2 g
10火	目の愛護デー メニュー スパゲッティビーンズミート ホウレン草のグリーンサラダ グレープゼリー	○	牛乳、豚肉、大豆、粉寒天	サラダ油、小麦粉、オリーブ油 スパゲッティ、上白糖	ニンニク、玉葱、人参、パセリ トマトジュース、ホウレン草 キャベツ、ブルーベリー きゅうり、グレープジュース	赤ワイン、コショウ、塩、酢 トマトピューレ、ケチャップ ウスターソース、ナツメグ	839 kcal 30.9 g 27.2 g
11水	白飯 味噌かつ モヤシの磯和え 豆腐と椎茸のすまし汁	○	牛乳、鶏肉、刻み海苔、だし昆布 卵、削り節、豆腐、ワカメ 八丁味噌	精白米、サラダ油、小麦粉 生パン粉、乾燥パン粉、三温糖 でん粉	小松菜、人参、モヤシ、椎茸 長葱	塩、コショウ、みりん、酒、醤油	835 kcal 30.2 g 29.8 g
12木	ゆかりご飯 豚汁 サケのホイル焼き キャベツの和風サラダ	○	牛乳、サケ、豚肉、削り節 味噌、豆腐	精白米、白煎りゴマ、バター サラダ油、ゴマ油、白すりゴマ ジャガ芋	ゆかり、シメジ、エノキ茸 人参、キャベツ、きゅうり ゴボウ、大根、長葱、玉葱	塩、コショウ、白ワイン、酢 醤油	776 kcal 36.6 g 21.8 g
13金	回鍋肉丼 ワカメスープ 大根とキュウリのナムル 早生ミカン (果物)	○	牛乳、豚肉、ワカメ、赤味噌	精白米、サラダ油、三温糖 でん粉、ゴマ油、ラー油 白煎りゴマ	ニンニク、キャベツ、ピーマン 赤ピーマン、長葱、きゅうり 人参、大根、生姜、早生ミカン	甜麺醤、酒、コショウ、鶏ガラ 豆板醤、塩、醤油	812 kcal 26.3 g 22.1 g
16月	豚肉とレタスのチャーハン ビーフンとベーコンのソテー 姫リンゴ (果物)	○	牛乳、豚肉、卵、ベーコン	精白米、サラダ油、三温糖 ビーフン	人参、長葱、レタス、玉葱 キャベツ、ニラ、姫リンゴ	塩、酒、コショウ、酢、醤油 オイスターソース	775 kcal 24.3 g 25.7 g
17火	給食試食会メニュー サンマの蒲焼き丼 キャベツとキュウリのゆかり漬け サツマ芋の味噌汁	○	牛乳、サンマ、削り節、味噌	精白米、サラダ油、でん粉 三温糖、サツマ芋	生姜、きゅうり、キャベツ 人参、ゆかり、玉葱、長葱	塩、酒、みりん、醤油	839 kcal 27.3 g 27.1 g
18水	バターライスクリームソース コーンサラダ 梨	○	牛乳、鶏肉、調理用牛乳	精白米、バター、サラダ油 小麦粉	人参、玉葱、マッシュルーム 生姜、キャベツ、きゅうり ホールコーン、梨	塩、白ワイン、コショウ、酢 ベイリーフパウダー、鶏ガラ	843 kcal 23.4 g 28.9 g
19木	ふりかけごはん 厚焼き卵 キャベツと玉葱ゴマサラダ ジャガ芋と玉葱の味噌汁	○	牛乳、ヒジキ、ちりめんじゃこ 削り節、鶏肉、卵、ワカメ、味噌	精白米、白煎りゴマ、三温糖 サラダ油、ゴマ油、白練りゴマ ジャガ芋	玉葱、人参、干椎茸、キャベツ きゅうり	塩、酒、みりん、コショウ、酢 醤油	842 kcal 36.4 g 26.8 g
20金	今月の郷土料理 (長崎) 長崎ちゃんぽん 浦上そばろ カステラ	○	牛乳、イカ、エビ、調理用牛乳 豚肉、蒲鉾、さつま揚げ、卵 削り節	中華麺、サラダ油、ゴマ油 つきこんにゃく、三温糖 白煎りゴマ、上白糖、強力粉	ニンニク、生姜、人参、玉葱 キャベツ、白菜、ニラ、長葱 ホールコーン、ゴボウ 干椎茸、モヤシ、小松菜	豚骨、鶏ガラ、酒、みりん、塩 コショウ、醤油、ハチミツ ベーキングパウダー	777 kcal 31.1 g 25.1 g
23月	パンブキンパン 柿 ポテトのホワイトグラタン キャベツスープ	○	牛乳、鶏肉、調理用牛乳 ミックスチーズ、ベーコン	パンブキンパン、サラダ油 バター、小麦粉、ジャガ芋	人参、玉葱、マッシュルーム 生姜、キャベツ、パセリ、柿	塩、コショウ、鶏ガラ ベイリーフパウダー	773 kcal 29.7 g 31.9 g
24火	五目ご飯 豚肉と野菜の味噌炒め かき玉汁 白ゴマゼリー	○	牛乳、だし昆布、鶏肉、油揚げ 豚肉、味噌、削り節、卵、粉寒天 調理用牛乳	精白米、サラダ油、三温糖 でん粉、上白糖、白練りゴマ	人参、ゴボウ、干椎茸、ニンニク 生姜、玉葱、ピーマン、長葱	塩、酒、みりん、醤油	858 kcal 32.7 g 28.4 g
25水	白飯 サバの唐揚げ葱ソース モヤシの辛子和え 具沢山味噌汁	○	牛乳、サバ、削り節、味噌	精白米、サラダ油、でん粉 三温糖、白煎りゴマ	生姜、長葱、ニンニク、小松菜 人参、モヤシ、玉葱、キャベツ	塩、酒、洋辛子、醤油、酢	868 kcal 29.3 g 33.4 g
26木	ジャージャー麺 春雨の中華サラダ 豆腐の中華スープ	○	牛乳、豚肉、大豆、味噌、豆腐	サラダ油、中華麺、上白糖 でん粉、春雨、ゴマ油、ラー油	ニンニク、生姜、人参、菊・水煮 長葱、キャベツ、きゅうり 干椎茸	コショウ、鶏ガラ、甜麺醤 オイスターソース、醤油 塩、酢、豆板醤	813 kcal 31.1 g 28.3 g
27金	三色丼 キャベツの塩昆布和え 白菜と油揚げの味噌汁	○	牛乳、卵、鶏肉、塩昆布、削り節 味噌、油揚げ	精白米、サラダ油、三温糖 ゴマ油	生姜、小松菜、モヤシ、白菜 長葱、キャベツ	塩、酒、酢、醤油	811 kcal 32.4 g 25.4 g
30月	白飯 春巻き モヤシと小松菜のナムル キムチスープ	○	牛乳、豚肉、鶏肉、豆腐	精白米、春巻きの皮、サラダ油 春雨、でん粉、ゴマ油、ラー油	生姜、長葱、菊・水煮、干椎茸 小松菜、人参、モヤシ、青梗菜 キムチ (白菜)、ニラ、エノキ茸	塩、酒、コショウ、鶏ガラ、醤油	856 kcal 26.4 g 26.6 g
31火	世界のメニュー (インド) ナン チキンカレー キャベツのバジルサラダ パンブキンプリン	○	牛乳、鶏肉、大豆、調理用牛乳 粉寒天	ナン、サラダ油、小麦粉、三温糖	ニンニク、生姜、人参、玉葱 キャベツ、きゅうり、カボチャ	赤ワイン、鶏ガラ、ケチャップ ベイリーフ、カレー粉、クミン ウスターソース、ナツメグ、塩 ガラムマサラ、コショウ、酢 バジル、メープルシロップ	787 kcal 30.7 g 31.6 g

※献立は食材の都合により変更することがありますが、ご了承ください。