

[令和2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	その他	1杯- たんぱく質 脂質
1 木	十五夜メニュー 中華風吹き込みごはん 白菜のポン酢和え 芋煮汁 みたらし団子	○	牛乳, 豚肉, 削り節, 味噌	精白米, ごま油, 上白糖, 里芋 サラダ油, 白玉粉, 三温糖 でん粉	人参, 筍水煮, 干椎茸, 小松菜 白菜, 柚子果汁, 長葱	塩, 酒, オイスターソース 醤油, みりん, だし削り節 酢	792 kcal 26.2 g 17.8 g
	サンマの蒲焼き丼 モヤシの磯和え 豆腐とナメコの味噌汁	○	牛乳, サンマ, 刻みのり, 豆腐 味噌, わかめ	精白米, サラダ油, でん粉 三温糖	生姜, きゅうり, 人参, もやし なめこ, 長葱	塩, 酒, 醤油, みりん だし削り節	846 kcal 29.8 g 29.7 g
5 月	バターライス クリームソースがけ ポテトのバジルサラダ 梨	○	牛乳, 鶏肉, 大豆, 牛乳	精白米, バター, サラダ油 薄力粉, じゃが芋	人参, 玉葱, マッシュルーム 生姜, きゅうり, 梨	塩, 白ワイン, こしょう ベイリーフ, 鶏ガラ, 酢 バジル粉	891 kcal 24.8 g 28.9 g
6 火	三色丼 キャベツの和風サラダ 白菜と油揚げの味噌汁	○	牛乳, 鶏卵, 鶏肉, 油揚げ 味噌, わかめ	精白米, サラダ油, 三温糖 ごま油, 白すりごま	生姜, 小松菜, もやし, 人参 キャベツ, きゅうり, 白菜, 長葱	塩, 酢, 酒, 醤油, こしょう だし削り節	855 kcal 32.5 g 29.5 g
7 水	きな粉揚げパン ポトフ シメジとベーコンのソテー シャインマスカット (果物)	○	牛乳, きな粉, ウィンナー ベーコン	コッペパン, サラダ油, 上白糖 グラニュー糖, じゃが芋 バター	生姜, 人参, キャベツ ブロッコリー, しめじ 玉葱, ホールコーン シャインマスカット	塩, 鶏ガラ, 白ワイン こしょう, ベイリーフ	816 kcal 24.4 g 39.5 g
8 木	白飯 けんちん汁 ホキの味噌マヨネーズ焼き 小松菜の煮浸し	○	牛乳, ホキ, 味噌, 油揚げ, 豆腐	精白米, マヨネーズ, 三温糖 サラダ油, ごま油, 里芋	人参, もやし, 小松菜, ごぼう 大根, 長葱	塩, こしょう, 白ワイン 洋辛子, だし削り節, 醤油 だし昆布	781 kcal 31.8 g 27.3 g
9 金	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, 寒天	スパゲティ, サラダ油, 薄力粉 オリーブ油, 上白糖	にんにく, 玉葱, 人参, パセリ トマトジュース, ホウレン草 キャベツ, きゅうり ぶどうジュース, ブルーベリー	塩, 赤ワイン, こしょう ナツメグ, ケチャップ トマトビュール ウスターソース, 酢	820 kcal 29.7 g 27.1 g
12 月	ふりかけごはん ツナ入り卵焼き キャベツの塩昆布和え 大根と油揚げの味噌汁	○	牛乳, ちりめんじゃこ, 削り節 刻みのり, ツナ, 鶏卵, 塩昆布 油揚げ, 味噌, わかめ	精白米, 白煎りごま, サラダ油 三温糖, ごま油	ゆかり, 人参, 玉葱, キャベツ 大根	塩, 酒, 醤油, だし削り節	849 kcal 35.9 g 31.6 g
13 火	肉野菜うどん 揚げジャガ芋の味噌がらめ 白菜と油揚げのかりかりサラダ	○	牛乳, 豚肉, 竹輪, 味噌, 油揚げ	うどん, じゃが芋, サラダ油 三温糖, バター, 白煎りごま	人参, 長葱, 小松菜, にんにく 白菜, きゅうり, 生姜	塩, だし昆布, だし削り節 みりん, 醤油, 酢	745 kcal 26.0 g 33.0 g
14 水	ハヤシライス チーズサラダ 姫リンゴ (果物)	○	牛乳, 豚肉, ダイスチーズ	精白米, サラダ油, バター 薄力粉	にんにく, 生姜, 玉葱, 人参 マッシュルーム, きゅうり トマトジュース, キャベツ 姫リンゴ	塩, 赤ワイン, 鶏ガラ こしょう, ケチャップ ウスターソース, 酢	880 kcal 27.1 g 26.2 g
15 木	白飯 味噌カツ モヤシのゴマ酢和え 豆腐と椎茸のすまし汁	○	牛乳, 鶏肉, 鶏卵, 八丁味噌 豆腐	精白米, サラダ油, 薄力粉 生パン粉, 乾燥パン粉, 三温糖 でん粉, 白すりごま	小松菜, 人参, もやし, 生椎茸 長葱	塩, こしょう, みりん, 酒 酢, 醤油, だし昆布 だし削り節	876 kcal 34.6 g 31.0 g
16 金	カレーピラフ キャベツスープ スイートポテト	○	牛乳, 鶏肉, ベーコン, 牛乳 生クリーム, 鶏卵	精白米, バター, サラダ油 さつま芋, 上白糖	玉葱, 人参, マッシュルーム ホールコーン, ピーマン, 生姜 キャベツ, パセリ	塩, カレー粉, 白ワイン こしょう, トマトビュール 鶏ガラ, ベイリーフ	826 kcal 21.7 g 23.7 g
19 月	白飯 かき玉汁 サバの味噌焼き キャベツの辛子和え	○	牛乳, サバ, 味噌, 鶏卵, 豆腐	精白米, 白煎りごま, サラダ油 でん粉	生姜, きゅうり, キャベツ 人参, 長葱	塩, 醤油, みりん, 洋辛子 酒, だし昆布, だし削り節	801 kcal 35.3 g 26.7 g
20 火	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, 蒲鉾 調理用牛乳, さつま揚げ 豚肉, 鶏卵	ちゃんぽん麺, サラダ油 ごま油, こんにやく, 三温糖 白煎りごま, 上白糖, 強力粉 はちみつ	にんにく, 生姜, 人参, 玉葱 キャベツ, 白菜, なら, 長葱 ホールコーン, ごぼう, 干椎茸 もやし, 小松菜	塩, 豚骨, 鶏ガラ, みりん 酒, こしょう, 醤油 だし削り節 ベーキングパウダー	757 kcal 29.7 g 24.3 g
21 水	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, サラダ油, ごま油 春巻きの皮, 緑豆春雨, でん粉	生姜, 長葱, 筍水煮, 干椎茸 ニラ, 小松菜, 人参, もやし キムチ (白菜), 青梗菜, えのき	塩, 酒, こしょう, 醤油 ラー油, 鶏ガラ	869 kcal 27.2 g 26.5 g
22 木	ピザトースト コーンクリームスープ キャベツサラダ	○	牛乳, ウィンナー, 鶏肉, 大豆 調理用牛乳, ミックスチーズ	食パン, サラダ油, 薄力粉	ホールトマト, にんにく, 玉葱 マッシュルーム, ピーマン 人参, 生姜, ホールコーン クリームコーン, パセリ キャベツ, きゅうり	塩, こしょう, バジル粉 白ワイン, 鶏ガラ ベイリーフ, 酢	804 kcal 31.8 g 36.9 g
23 金	ジャコワカメご飯 タラのホイル焼き 切干大根のサラダ ジャガ芋と油揚げの味噌汁	○	牛乳, ちりめんじゃこ, タラ ワカメごはんの素, 油揚げ 味噌	精白米, サラダ油, バター 三温糖, ごま油, 白煎りごま じゃが芋	しめじ, 玉葱, えのき, 人参 切干大根, きゅうり, もやし 長葱	塩, こしょう, 酒, 酢 醤油, 一味唐辛子 だし削り節	746 kcal 34.1 g 18.7 g
26 月	ジャージャー麺 拌三糸 (パンサンソー) 豆腐の中華スープ	○	牛乳, 豚肉, 大豆, 味噌, 豆腐	中華麺, サラダ油, 上白糖 でん粉, 緑豆春雨, ごま油	にんにく, 生姜, 人参, 筍水煮 長葱, きゅうり, もやし, 干椎茸	塩, こしょう, 鶏ガラ, 酒 豆板醤, 甜麺醤, 醤油, 酢 オイスターソース, 洋辛子	818 kcal 31.6 g 29.1 g
27 火	スタミナ丼 具沢山味噌汁 早生みかん	○	牛乳, 豚肉, 味噌	精白米, サラダ油, 上白糖 でん粉, じゃが芋	にんにく, 生姜, 玉葱, 人参 ピーマン, 赤ピーマン, 長葱 キャベツ, 早生みかん	塩, 酒, 醤油, こしょう オイスターソース だし削り節	808 kcal 26.8 g 19.2 g
28 水	明日葉パン 柿 トマトグラタン 白菜ベーコンスープ	○	牛乳, 鶏肉, ミックスチーズ ベーコン	明日葉パン, サラダ油 バター, 薄力粉, マカロニ	にんにく, 生姜, 人参, 玉葱 ホールトマト, トマトジュース 白菜, パセリ, 柿	塩, こしょう, 赤ワイン バジル粉, トマトビュール 鶏ガラ, ウスターソース ケチャップ, ベイリーフ	803 kcal 30.1 g 30.2 g
29 木	十三夜メニュー 栗ご飯 サケの柚香焼き ジャガ芋のきんぴら 具汁	○	牛乳, サケ, 豚肉, 大豆, 豆乳 味噌	精白米, むぎ粟, 白煎りごま 三温糖, でん粉, サラダ油 こんにやく, じゃが芋	柚子, ごぼう, 人参, 大根 長葱, さやいんげん	塩, 酒, 醤油, みりん 一味唐辛子, だし削り節	768 kcal 36.2 g 18.6 g
30 金	白飯 揚げギョウザ キャベツの中華ゴマサラダ 卵とワカメのスープ	○	牛乳, 豚肉, 鶏卵, わかめ	精白米, サラダ油, ごま油 ギョウザの皮, 白煎りごま 白練りごま	にんにく, 生姜, 白菜, 長葱 なら, 人参, キャベツ, きゅうり	塩, こしょう, 醤油, 酢 鶏ガラ	839 kcal 26.2 g 32.0 g
31 土	葵祭 応援メニュー チキンカレー コールスローサラダ パンプキンプリン	○ 37	ジョア, 鶏肉, 調理用牛乳 寒天	精白米, サラダ油, じゃが芋 薄力粉, 上白糖 メープルシロップ	にんにく, 生姜, 人参, 玉葱 キャベツ, きゅうり ホールコーン, かぼちゃ	塩, 赤ワイン, 鶏ガラ ベイリーフ, ケチャップ ウスターソース, カレー粉 こしょう, オールスパイス クミン, ガラムマサラ, 酢	889 kcal 23.8 g 20.0 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。