



[令和3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

★はリクエストメニューです。

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	エネルギー たんぱく質 脂質
4月	キムチチャーハン パンサンスー 豆腐の中華スープ	○	牛乳, 豚肉, 鶏卵, 豆腐	精白米, サラダ油, 三温糖 緑豆春雨, ごま油	ピーマン, 人参, キムチ(白菜) 長葱, きゅうり, もやし, 生姜 干椎茸	塩, 酒, 醤油, こしょう, 酢 洋辛子, 鶏ガラ	779 kcal 27.8 g 25.8 g
5月	鶏の照り焼き丼 大根ときゅうりのゆかり漬け 白菜と油揚げの味噌汁	○	牛乳, 鶏肉, 刻みのり, 油揚げ 味噌, わかめ	精白米, サラダ油, 三温糖 でん粉	生姜, 長葱, きゅうり, 大根 人参, ゆかり粉, 白菜	塩, 酒, 醤油, みりん だし削り節	812 kcal 32.9 g 25.0 g
6月	大きな粉揚げパン ポトフ 野菜ソテー ★シャインマスカット(果物)	○	牛乳, きな粉, ウインナー	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, 玉葱, キャベツ ブロッコリー, 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	787 kcal 22.9 g 37.7 g
7月	白飯 サバとシシャモの塩焼き モヤシの煮浸し ジャガ芋と玉葱の味噌汁	○	牛乳, サバ, シシャモ, 油揚げ わかめ, 味噌	精白米, 三温糖, じゃが芋	人参, もやし, 小松菜, 玉葱	塩, だし削り節, 醤油	821 kcal 38.0 g 26.9 g
8月	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 グレーゼリー	○	牛乳, 豚肉, 大豆, 粉寒天	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 トマトピューレ ウスターソース, 酢	803 kcal 28.5 g 26.3 g
11月	白飯 けんちん汁 ホキの味噌マヨネーズ焼き モヤシの磯和え	○	牛乳, ホキ, 味噌, 刻みのり 豆腐	精白米, マヨネーズ, サラダ油 ごま油, 里芋	小松菜, 人参, もやし, ごぼう 大根, 長葱	塩, こしょう, 酒, 洋辛子 醤油, だし昆布, だし削り節	753 kcal 29.8 g 25.0 g
12月	きつねうどん キャベツのゴマ和え 大学芋	○	牛乳, 豚肉, 笹かまぼこ, 油揚げ	うどん, 三温糖, 白すりごま サラダ油, さつま芋, 水あめ 黒煎りごま	長葱, 小松菜, キャベツ, 人参 きゅうり	塩, だし昆布, だし削り節 みりん, 醤油	869 kcal 32.0 g 34.8 g
13月	三色丼 大根の和風サラダ 豆腐とナメコの味噌汁	○	牛乳, 鶏卵, 鶏肉, 豆腐, 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, もやし, 小松菜, 人参 きゅうり, 大根, なめこ	塩, 酢, 酒, 醤油, こしょう, だし削り節	831 kcal 31.2 g 27.7 g
14月	パンキンパン 梨 マカロニグラタン キャベツスープ	○	牛乳, 鶏肉, 大豆, 調理用牛乳 ミックスチーズ, ベーコン	パンキンパン, サラダ油 バター, 薄力粉, マカロニ	人参, 玉葱, マッシュルーム ほうれん草, 生姜, キャベツ パセリ, 梨	塩, こしょう, ベイリーフ 鶏ガラ	822 kcal 32.3 g 33.4 g
15月	ワカメご飯 どさんこ汁 たらほイル焼き 白菜ときゅうりの浅漬け	○	牛乳, わかめごはんの素, たら 豚肉, 味噌	精白米, 白煎りごま, サラダ油 バター, じゃが芋	しめじ, 玉葱, えのき, 白菜 人参, きゅうり, 長葱 ホールコーン	塩, こしょう, 酒, 醤油 だし削り節	742 kcal 32.6 g 19.1 g
18月	十三夜メニュー 菜ご飯 異汁 サケの柚香焼き ジャガ芋のきんぴら	○	牛乳, サケ, 大豆, 豆乳, 味噌, 豆腐	精白米, おき菜, 白煎りごま 三温糖, でん粉, サラダ油 こんにゃく, じゃが芋	柚子, 人参, さやいんげん ごぼう, 大根, 長葱	塩, 酒, 醤油, みりん 一味唐辛子, だし削り節	761 kcal 35.7 g 18.1 g
19月	チキンピラフ 白菜ベーコンスープ ★バナナシニア	○	牛乳, 鶏肉, ベーコン	精白米, バター, サラダ油 春巻きの皮, 粉糖	人参, 玉葱, ホールコーン, 生姜, 白菜, パセリ, パナナ	塩, 白ワイン, こしょう 鶏ガラ, ベイリーフ	848 kcal 23.0 g 27.4 g
20月	ハヤシライス キャベツサラダ リンゴ(シナノスイート)	○	牛乳, 豚肉	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 トマトジュース, キャベツ きゅうり, リんご	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	861 kcal 25.4 g 24.0 g
21月	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, いか, えび, かまぼこ 調理用牛乳, 豚肉, さつま揚げ 鶏卵	ちゃんぽん麺, サラダ油 ごま油, つきごんにゃく 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, たら, 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, だし削り節 醤油, ベーキングパウダー	764 kcal 31.6 g 24.4 g
22月	白飯 味噌カツ 切干大根のサラダ 豆腐と椎茸のすまし汁	○	牛乳, 鶏肉, 鶏卵, 八丁味噌 豆腐, わかめ	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, ごま油, 白煎りごま	切干大根, きゅうり, 人参 もやし, 干椎茸, 長葱	塩, こしょう, みりん, 酒 醤油, 酢, だし昆布 だし削り節	891 kcal 34.1 g 31.8 g
25月	五目ご飯 肉ジャガ キャベツと油揚げの味噌汁	○	牛乳, 鶏肉, 豚肉, 油揚げ, 味噌	精白米, サラダ油, こんにゃく 白滝, じゃが芋, 三温糖	人参, ごぼう, 干椎茸, 玉葱 さやいんげん, キャベツ, 長葱	塩, 醤油, だし昆布, みりん 酒, だし削り節	796 kcal 27.7 g 21.1 g
26月	★ジャージャー麺 ★モヤシと小松菜のナムル ワカメスープ	○	牛乳, 豚肉, 大豆, 味噌, わかめ	中華麺, サラダ油, 上白糖 でん粉, ごま油, 白煎りごま	にんにく, 生姜, 人参, 菊水蒸 干椎茸, 長葱, 小松菜, もやし	塩, こしょう, 鶏ガラ, 酒 豆板醤, 甜麺醤, 醤油 オイスターソース, ラー油	754 kcal 29.7 g 25.8 g
27月	パンパン 柿 トマトグラタン ジュリアンスープ	○	牛乳, 鶏肉, ミックスチーズ ベーコン	パンパン, サラダ油, バター 薄力粉, マカロニ	にんにく, 生姜, 人参, 玉葱 ほうれん草, ホールトマト トマトジュース, キャベツ パセリ, 柿	塩, 赤ワイン, こしょう パザル粉, トマトピューレ ケチャップ, ベイリーフ ウスターソース, 鶏ガラ	806 kcal 30.3 g 28.7 g
28月	ふりかけごはん ツナ入り卵焼き モヤシの辛子和え 異沢山味噌汁	○	牛乳, ちりめんじゃこ, 削り節 刻みのり, ツナ, 鶏卵, 味噌	精白米, 白煎りごま, サラダ油 三温糖, じゃが芋	ゆかり粉, 玉葱, 干椎茸, 人参 きゅうり, もやし, キャベツ えのき, 長葱	塩, 酒, 醤油, 洋辛子 だし削り節	806 kcal 34.3 g 25.7 g
29月	白飯 大揚げギョウザ キャベツの中華ゴマサラダ かき玉スープ	○	牛乳, 豚肉, 鶏卵	精白米, サラダ油, ごま油 ぎょうざの皮, 白練りごま でん粉	にんにく, 生姜, 白菜, 長葱 たら, 人参, キャベツ, きゅうり	塩, こしょう, 醤油, 酢 鶏ガラ, 酒	832 kcal 25.2 g 30.8 g
30月	チキンカレー コールスローサラダ パンキンプリン	○	ジョア, 鶏肉, 調理用牛乳 粉寒天	精白米, サラダ油, じゃが芋 薄力粉, 三温糖 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 ナツメグ, オールスパイス クミン, ガラムマサラ, 酢 こしょう	896 kcal 23.8 g 20.6 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。