

[令和4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	エネルギー たんぱく質
3月	カレーピラフ コーンサラダ キャンディポテト	○	牛乳、鶏肉	精白米、バター、サラダ油 三温糖、さつま芋	玉葱、人参、マッシュルーム ピーマン、キャベツ、きゅうり ホールコーン、オリーブジュース	塩、カレー粉、白ワイン、酢 こしょう、トマトピューレ	869 kcal 21.0 g
4火	キムチチャーハン 春雨の中巻サラダ ワカメスープ	○	牛乳、豚肉、鶏卵、わかめ、豆腐	精白米、サラダ油、三温糖 練豆春雨、ごま油、白炒りごま	ピーマン、人参、キムチ(白菜) 長葱、キャベツ、きゅうり、生姜	塩、酒、醤油、こしょう、酢 ラー油、鶏がら	743 kcal 27.0 g
5水	白飯 かき玉汁 鶏肉の味噌焼き モヤシの煮浸し	○	牛乳、鶏肉、味噌、油揚げ、鶏卵	精白米、三温糖、でん粉	生姜、人参、もやし、小松菜 長葱	塩、醤油、酒、みりん だし削り節、だし昆布	769 kcal 35.8 g
6木	2色揚げパン(プレーン&きなこ) ポトフ 野菜ソテー シャインマスカット	○	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、鶏がら、白ワイン こしょう、ベイリーフ粉	731 kcal 22.0 g
7金	十三夜メニュー 粟ご飯 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、むぎ麦、白炒りごま サラダ油、三温糖、でん粉 こんにやく、じゃが芋 つきこんにやく	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	730 kcal 36.3 g
11火	自の愛護デーメニュー スバゲッティピーンズミート 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、粉チーズ 粉寒天	スバゲッティ、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、ほうれん草 キャベツ、きゅうり ぶどうジュース、ブルーベリー	塩、こしょう、ナツメグ 赤ワイン、ケチャップ トマトピューレ ウスターソース、酢	768 kcal 31.4 g
12水	五目ご飯 肉ジャガ キャベツと油揚げの味噌汁 種早生みかん	○	牛乳、鶏肉、豚肉、油揚げ、味噌	精白米、サラダ油、こんにやく 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 種早生みかん	塩、醤油、だし昆布、酒 みりん、だし削り節	784 kcal 28.3 g
13木	白飯 けんちん汁 ホキの味噌マヨネーズ焼き 小松菜と白菜のお浸し	○	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、星芋	小松菜、白菜、人参、ごぼう 大根、長葱	塩、こしょう、白ワイン 洋辛子、醤油、だし昆布 だし削り節	721 kcal 29.7 g
14金	三色丼 大根ときゅうりのゆかり漬け 豆腐とナメコの味噌汁	○	牛乳、鶏肉、鶏肉、豆腐、味噌	精白米、サラダ油、三温糖 でん粉、ごま油	生姜、もやし、小松菜、大根 きゅうり、人参、なめこ、長葱	塩、酢、酒、醤油、ゆかり粉 だし削り節	760 kcal 31.0 g
17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、さつま揚げ、 豚肉、豆腐、鶏卵	ちゃんぽん麺、サラダ油 ごま油、つきこんにやく 三温糖、白炒りごま、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、にら、長葱 ホールコーン、ごぼう、干椎茸 もやし、小松菜	塩、豚骨、鶏がら、みりん 酒、こしょう、醤油 だし削り節 ベーキングパウダー	743 kcal 34.1 g
18火	ワカメご飯 サバとシシャモの塩焼き キャベツの和風サラダ ジャガ芋と玉葱の味噌汁	○	牛乳、ワカメごはんの素 サバ、シシャモ、味噌	精白米、白炒りごま、サラダ油 ごま油、白すりごま、じゃが芋	人参、キャベツ、きゅうり 玉葱、長葱	塩、酢、醤油、こしょう だし削り節	772 kcal 36.9 g
19水	チキンピラフ ジュリアンスープ バナナパンピエ	○	牛乳、鶏肉、ベーコン	精白米、バター、サラダ油 薄巻きの皮、粉糖	人参、玉葱、マッシュルーム ホールコーン、生姜、キャベツ パセリ、バナナ	塩、白ワイン、こしょう 鶏がら、ベイリーフ粉	801 kcal 22.6 g
20木	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、白炒りごま	切干大根、きゅうり、人参 もやし、生椎茸、長葱	塩、こしょう、みりん、酒 醤油、酢、一味唐辛子 だし昆布、だし削り節	861 kcal 34.4 g
21金	ハヤシライス キャベツサラダ りんご(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、りんご	塩、赤ワイン、鶏がら こしょう、ケチャップ ウスターソース、酢	813 kcal 25.4 g
24月	ジャージャー麺 モヤシと小松菜のナムル 豆腐の中巻スープ	○	牛乳、豚肉、大豆、味噌、豆腐	中華麺、サラダ油、上白糖 でん粉、ごま油	にんにく、生姜、人参、菊水煮 長葱、小松菜、もやし、干椎茸	塩、こしょう、鶏がら、酒 豆板醤、甜麺醤、醤油 オイスターソース、ラー油	725 kcal 33.0 g
25火	ゆかりご飯 どさんこ汁 たらのホイル焼き 白菜と油揚げのかりかりサラダ	○	牛乳、たら、油揚げ、豚肉、味噌 わかめ	精白米、白炒りごま、バター サラダ油、三温糖、じゃが芋	しめじ、玉葱、えのき、白菜 きゅうり、人参、生姜、長葱 ホールコーン	塩、ゆかり粉、こしょう 酒、醤油、酢、だし削り節	753 kcal 35.4 g
26水	パンパン 柿 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、柿	塩、こしょう ベイリーフ粉、鶏がら	795 kcal 32.4 g
27木	ふりかけごはん ツナ入り卵焼き モヤシのゴマ酢和え 異沢山味噌汁	○	牛乳、ひじき、ちりめんじゃこ 削り節、鶏肉、ツナ、鶏卵、味噌	精白米、白炒りごま、三温糖 サラダ油、白すりごま じゃが芋	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、みりん、醤油、酢 だし削り節	794 kcal 35.5 g
28金	白飯 揚げギョウザ キャベツの中巻ゴマサラダ 卵とワカメのスープ	○	牛乳、豚肉、鶏卵、わかめ	精白米、ぎょうざの皮 サラダ油、ごま油、白練りごま 白炒りごま	にんにく、生姜、白菜、長葱 にら、人参、キャベツ、きゅうり	塩、こしょう、醤油、酢 鶏がら	801 kcal 26.8 g
29土	ト合唱コンクール応援メニュー チキンカレー コールスローサラダ パンキンプリン	ジョブ	ジョア(プレーン)、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、鶏がら ベイリーフ粉、ケチャップ ウスターソース、カレー粉 クミン、オールスパイス ナツメグ、ガラムマサラ 酢、こしょう	839 kcal 20.4 g
31月	合唱コンクール振替休日						

※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。