

[令和5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 | 総計 - たんぱく質 |
|-----|--|----|--|---|---|---|--------------------|
| 2月 | 白飯 けんちん汁 ホキの味噌マヨネーズ焼き モヤシの煮浸し | ○ | 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 | 761 kcal 32.7 g |
| 3火 | ふりかけごはん 厚焼き卵 キャベツの塩昆布和え 豆腐とエノキの味噌汁 | ○ | 牛乳, ひじき, ちりめんじゃこ 削り節, 鶏肉, 鶏卵, 塩昆布 味噌, 豆腐 | 精白米, 白炒りごま, 三温糖 サラダ油, ごま油 | 玉葱, 人参, 干椎茸, キャベツ えのき, 長葱 | 塩, 酒, みりん, 醤油 だし削り節 | 755 kcal 34.1 g |
| 4水 | きな粉揚げパン 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 | 742 kcal 22.8 g |
| 5木 | キムチチャーハン モヤシと小松菜のナムル 豆腐の中巻スープ | ○ | 牛乳, 豚肉, 鶏卵, 豆腐 | 精白米, サラダ油, 三温糖 ごま油 | 人参, 長葱, キムチ (白菜) ピーマン, 小松菜, もやし 生姜, 干椎茸 | 塩, 酒, 醤油, こしょう, 酢 ラー油, 鶏がら | 728 kcal 28.9 g |
| 6金 | イワシの蒲焼き丼 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, イワシ, 油揚げ, 味噌 | 精白米, サラダ油, でん粉 三温糖 | 生姜, きゅうり, 大根, 人参 白菜, 長葱 | 塩, 酒, 醤油, みりん ゆかり粉, だし削り節 | 756 kcal 29.6 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, 粉チーズ 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, 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, 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 | 758 kcal 30.6 g |
| 11水 | 白飯 かき玉汁 鶏肉の味噌焼き モヤシのゴマ酢和え | ○ | 牛乳, 鶏肉, 味噌, 鶏卵 | 精白米, 三温糖, 白すりごま でん粉 | 生姜, 小松菜, 人参, もやし 長葱 | 塩, 醤油, 酒, みりん, 酢 だし昆布, だし削り節 | 735 kcal 33.1 g |
| 12木 | ジャコワカメご飯 タラのホイル焼き 白菜と油揚げのかりかりサラダ ジャガ芋と玉葱の味噌汁 | ○ | 牛乳, わかめごはんの素 ちりめんじゃこ, タラ, 油揚げ 味噌 | 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 | 塩, こしょう, 酒, 醤油, 酢 だし削り節 | 724 kcal 34.9 g |
| 13金 | ハヤシライス キャベツのバジルサラダ 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, りんご | 塩, 赤ワイン, 鶏がら こしょう, 酢, ケチャップ ウスターソース, バジル粉 | 824 kcal 25.4 g |
| 16月 | ジャコウゆかりご飯 サバの塩焼き モヤシの磯和え 具沢山味噌汁 | ○ | 牛乳, ちりめんじゃこ, サバ 刻みのり, 味噌, 豆腐 | 精白米, 白炒りごま, じゃが芋 | 小松菜, 人参, もやし, 玉葱 キャベツ, 長葱 | 塩, ゆかり粉, 醤油 だし削り節 | 725 kcal 36.5 g |
| 17火 | カレーピラフ コーンサラダ バナナナンピア | ○ | 牛乳, 鶏肉 | 精白米, バター, サラダ油 香香きの皮, 粉糖 | 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, バナナ | 塩, カレー粉, 白ワイン こしょう, トマトピューレ 酢 | 810 kcal 22.1 g |
| 18水 | 三色丼 キャベツの和風サラダ 大根と油揚げの味噌汁 | ○ | 牛乳, 鶏肉, 鶏肉, 油揚げ, 味噌 | 精白米, サラダ油, 三温糖 でん粉, ごま油, 白すりごま | 生姜, もやし, 小松菜, 人参 キャベツ, きゅうり, 大根, 長葱 | 塩, 酢, 酒, 醤油, こしょう だし削り節 | 816 kcal 32.3 g |
| 19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, 味噌唐辛子 だし削り節 | 862 kcal 34.4 g |
| 20金 | ジャンジャー麺 パンサンサー ニラ玉スープ | ○ | 牛乳, 豚肉, 大豆, 味噌, 鶏卵 | 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, 荀水煮 長葱, きゅうり, もやし, にら 干椎茸 | 塩, こしょう, 鶏がら 豆板醤, 甜麺醤, 酒, 醤油 オイスターソース, 酢 洋辛子 | 767 kcal 33.2 g |
| 23月 | 五目ご飯 肉ジャガ キャベツと油揚げの味噌汁 極早生みかん | ○ | 牛乳, 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 極早生みかん | 塩, だし昆布, 酒, みりん 醤油, だし削り節 | 767 kcal 26.5 g |
| 24火 | 黒砂糖パン マカロニグラタン 白菜ベーコンスープ | ○ | 牛乳, 鶏肉, 大豆, 調理用牛乳 ミックスチーズ, ベーコン | 黒砂糖パン, 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, 白菜 パセリ, 柿 | 塩, こしょう, ベイリーフ粉 鶏がら | 797 kcal 33.1 g |
| 25水 | 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 ぎょうざの皮, 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 | 802 kcal 26.6 g |
| 26木 | 今月の郷土料理 (長崎) 長崎ちゃんぽん 浦上そば 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 豆腐, 鶏卵 | ちゃんぽん類, サラダ油 ごま油, こんにゃく, 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, 酒, みりん こしょう, 醤油, だし削り節 ベーキングパウダー | 739 kcal 33.3 g |
| 27金 | 十三夜メニュー 栗ご飯 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, むぎ粟, 白炒りごま サラダ油, 三温糖, でん粉 つきこんにゃく, じゃが芋 こんにゃく | 柚子, 人参, さやいんげん ごぼう, 大根, 長葱 | 塩, 酒, 塩, 醤油, みりん 味噌唐辛子, だし削り節 | 729 kcal 36.2 g |
| 28土 | ♪合唱コンクール応援メニュー♪ 秋野菜カレー コールスローサラダ オレンジゼリー | ○ | ジョア(プレーン), 鶏肉 粉寒天 | 精白米, サラダ油, さつま芋 薄力粉, 上白糖 | にんにく, 生姜, 人参, 玉葱 しめじ, エリンギ, まいたけ キャベツ, きゅうり ホールコーン オレンジジュース | 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 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 | 844 kcal 18.8 g |
| 30月 | 合唱コンクール振替休日 | | | | | | |
| 31火 | ツナピラフ アルファベットスープ スイートパンプキン | ○ | 牛乳, ツナ, 調理用牛乳 生クリーム, 鶏卵 | 精白米, バター, サラダ油 マカロニ, さつま芋, 上白糖 | 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, かぼちゃ | 塩, こしょう, 鶏がら ベイリーフ粉 | 808 kcal 23.8 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。