10月 献立表

令和3年
牛込第一中学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品 血や肉になる		黄色の食品 働く力になる		緑の食品 体の調子を整える			栄養価
1	金	○	麦ごはん リユーズふりかけ 生揚げと野菜の煮物 和風サラダ	牛乳 豚肉 ちくわ 生揚げ		精白米 米粒麦 さとう ごま	油 こんにゃく じゃがいも でんぷん	にんじん こまつな たけのこ 干ししいたけ	さやいんげん にんにく たまねぎ キャベツ	だいこん もやし	エネルギー 806 Kcal たんぱく質 29.9 g
4	月	○	里芋と豚肉の炊き込みごはん 豆腐のナゲット みそけんちん汁	牛乳 豚肉 鶏肉 たまご	豆腐 油揚げ みそ	精白米 米粒麦 ごま油・油 さといも	さとう 小麦粉・でんぷん こんにゃく じゃがいも	干ししいたけ にんじん こまつな 長ねぎ	しょうが ごぼう だいこん		エネルギー 797 Kcal たんぱく質 32.5 g
5	火	○	炒めやきそば にらたまスープ りんごケーキ	牛乳 豚肉 いか あおのり	豆腐 たまご	油 蒸し中華麺 油 さとう	でんぷん 小麦粉 バター	にんじん たまねぎ キャベツ もやし	しょうが にんにく にら りんご		エネルギー 819 Kcal たんぱく質 30.8 g
6	水	○	麦ごはん 銀さわらの西京焼き ひじきの五目煮 吉野汁	牛乳 ぎんさわら みそ ひじき	青大豆 さつま揚げ 鶏肉 油揚げ・豆腐	精白米 米粒麦 油 さとう	こんにゃく でんぷん	ごぼう にんじん 干ししいたけ 長ねぎ	こまつな		エネルギー 783 Kcal たんぱく質 37.1 g
7	木	○	シーフードピラフ ミネストローネ スイートポテト	牛乳 ベーコン いか えび・あさり	豚肉 ひよこまめ スキムミルク 生クリーム	精白米 バター 油 じゃがいも	さつまいも さとう はちみつ	マッシュルーム にんじん たまねぎ グリンピース	にんにく セロリ キャベツ ホールトマト	パセリ	エネルギー 832 Kcal たんぱく質 30.3 g
8	金	○	麦ごはん つくね焼き 野菜の塩昆布あえ あおさ汁	牛乳 鶏肉 大豆 豆腐・押し豆腐	たまご みそ 油揚げ 塩昆布・あおさ	精白米 米粒麦 油 パン粉	でんぷん さとう ごま ごま油	しょうが 長ねぎ たまねぎ にんじん	キャベツ こまつな だいこん		エネルギー 821 Kcal たんぱく質 32.5 g
11	月	○	麦ごはん アジフライ もやしとキャベツのサラダ いものこ汁	牛乳 あじ 豚肉 油揚げ	みそ 豆腐	精白米 米粒麦 油 小麦粉	パン粉 さとう こんにゃく さといも	にんじん もやし キャベツ こまつな	たまねぎ しめじ まいたけ 長ねぎ		エネルギー 806 Kcal たんぱく質 31.7 g
12	火	○	チキンライス ひよこまめのサラダ クラムチャウダー	牛乳 鶏肉 ひよこまめ あさり	生クリーム	バター 精白米 油 さとう	じゃがいも 小麦粉	トマトジュース マッシュルーム にんじん たまねぎ	トマトピューレ グリンピース こまつな キャベツ	もやし にんにく パセリ	エネルギー 823 Kcal たんぱく質 29.6 g
13	水	○	☆豆の日献立 五目うどん 切干大根とツナのごまあえ お豆のミルクかりんとう	牛乳 豚肉 かまぼこ 油揚げ	乾燥わかめ ツナ 大豆	冷凍うどん 油 さとう じゃがいも	ごま ごま油 さつまいも でんぷん	干ししいたけ にんじん たまねぎ 長ねぎ	こまつな 切干大根 きゅうり		エネルギー 826 Kcal たんぱく質 33.7 g
14	木	○	☆長野県伊那市のりんご プルコギ丼 キムチスープ りんご（シナノスイート）	牛乳 豚肉 たまご		精白米 油 さとう でんぷん	ごま ごま油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	もやし 長ねぎ にら みず菜	白菜キムチ りんご	エネルギー 790 Kcal たんぱく質 32.4 g
15	金	○	手作りツナトースト ポークビーンズ つぶつぶみかんゼリー	牛乳 ツナ ベーコン ピザチーズ	豚肉 大豆 粉寒天	強力粉・小麦粉 でんぷん さとう オリーブ油	エッグケアマヨネーズ 油 じゃがいも バター	たまねぎ ホールコーン パセリ セロリ	にんじん にんにく しょうが オレンジジュース	みかん	エネルギー 806 Kcal たんぱく質 31.1 g
18	月	○	☆十三夜献立 ふきよせごはん わかさぎのからあげ 具だくさん汁 みたらしだんご	牛乳 鶏肉 大豆 わかさぎ 豆腐		むき栗 さつまいも 精白米 もち米 油・ごま油	でんぷん 小麦粉 春雨 さとう 白玉粉	にんじん しめじ さやいんげん にんにく えのきたけ	はくさい みず菜 しょうが 長ねぎ		エネルギー 839 Kcal たんぱく質 33.1 g
19	火	○	麦ごはん たくあんの炒り煮 家常豆腐 中華わかめサラダ	牛乳 粉かつお 豚肉 生揚げ	みそ 八丁みそ 乾燥わかめ	精白米 米粒麦 油 ごま油	でんぷん さとう じゃがいも ごま	たくあん漬け にんにく にんじん たけのこ	キャベツ たまねぎ 干ししいたけ 長ねぎ	ピーマン きゅうり	エネルギー 801 Kcal たんぱく質 31.9 g
20	水	○	長崎ちゃんぽん じゃが丸くん グレープゼリー	牛乳 豚肉 いか さつま揚げ	たまご 粉寒天	冷凍ちゃんぽんめん 油 ごま油 でんぷん	じゃがいも 小麦粉 ごま さとう	にんにく しょうが 長ねぎ 干ししいたけ	にんじん たけのこ たまねぎ キャベツ	もやし ぶどうジュース	エネルギー 803 Kcal たんぱく質 30.5 g
21	木	○	秋野菜のカレーライス じゃこと青大豆のサラダ オレンジ	牛乳 鶏肉 ちりめんじゃこ 青大豆		精白米・米粒麦 バター 油 さつまいも	じゃがいも さとう 小麦粉 ごま油・ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	しめじ エリンギ こまつな キャベツ	もやし オレンジ	エネルギー 878 Kcal たんぱく質 28.4 g
22	金	○	かき揚げ丼 お浸し わかめとたまねぎのみそ汁	牛乳 いか えび 油揚げ	豆腐 乾燥わかめ	精白米 米粒麦 油 小麦粉	さとう	たまねぎ にんじん 長ねぎ キャベツ	もやし こまつな		エネルギー 862 Kcal たんぱく質 29.4 g
25	月	○	麦ごはん さばのピリ辛焼き 野菜炒め トックスープ	牛乳 さば ベーコン 鶏肉		精白米 米粒麦 さとう ごま	ごま油 油 もち	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん	たまねぎ キャベツ もやし チンゲンサイ	にら はくさい だいこん こまつな	エネルギー 809 Kcal たんぱく質 33.2 g
26	火	○	中華丼 春雨サラダ 柿	牛乳 豚肉 いか ハム		精白米 油 さとう でんぷん	ごま油 ごま はるさめ	にんにく しょうが 長ねぎ 干ししいたけ	にんじん たけのこ たまねぎ はくさい	チンゲンサイ キャベツ きゅうり・もやし 柿	エネルギー 814 Kcal たんぱく質 30.0 g
27	水	○	ホットドック マカロニのカレーソテー かぶとキャベツのスープ フルーツヨーグルト	牛乳 フランクフルト ベーコン 豚肉	ヨーグルト	コッペパン 油 マカロニ じゃがいも	さとう	たまねぎ マッシュルーム パセリ にんにく	かぶ にんじん キャベツ パイン	黄桃 みかん	エネルギー 791 Kcal たんぱく質 30.3 g
28	木	○	麦ごはん 大豆いりコロッケ ゆず大根 豆腐のみそ汁	牛乳 豚肉 大豆 豆腐	みそ	精白米 米粒麦 油 じゃがいも	さとう ポテトフレーク 小麦粉・パン粉 ごま油	たまねぎ だいこん きゅうり にんじん	ゆず えのきたけ 長ねぎ こまつな		エネルギー 859 Kcal たんぱく質 30.4 g
29	金	○	スパゲティミートソース カラフルサラダ 手作りパンプキンプリン	牛乳 ベーコン 豚肉 レンズマメ	大豆 たまご 生クリーム	スパゲティ 油 小麦粉 さとう	コーンスターチ	にんにく セロリ たまねぎ にんじん	エリンギ ホールトマト パセリ もやし	キャベツ・きゅうり かぼちゃ パプリカ（赤・黄） りんご	エネルギー 833 Kcal たんぱく質 32.6 g

※材料等の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

10月は食品ロス削減月間

今月の平均値	エネルギー	819	Kcal
	たんぱく質	31.0	g
学校給食摂取量	エネルギー	830	Kcal
	たんぱく質	27~41.5	g