



[配布用献立表]

2023年11月

大田区立糀谷中学校

日	献立名	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	エネルギー たんぱく質 脂質
1 水	ごはん			精白米, 米粒麦		846 kcal
	いかのかりんとう揚げ	○	いか 短冊	でんぶん (ジャガイモ), 米油	しょうが	35.8 g
	ツナごぼうサラダ		ツナ	サラダ油, ごま油, 砂糖	にんじん, キャベツ, きゅうり, ごぼう, ホールコーン缶詰, 玉葱	28.1 g
	呉汁		厚削り, 豆乳, 白みそ, 赤みそ, 大豆, 鶏モモ, 油揚げ	つきこんにやく, さといも	にんじん, だいこん, ごぼう, ねぎ	
2 木	ごまじゃごごはん		ちりめんじゃこ	精白米, 米粒麦, ごま油, 白いりごま	こまつな	748 kcal
	豚肉と里芋の味噌煮	○	豚モモ, 赤みそ	サラダ油, じゃがいも, さといも, 板こんにやく, 砂糖	にんじん, だいこん, ねぎ	28.8 g
	けんちん汁 10月11日献立		厚削り, 鶏肉胸, 木綿豆腐	サラダ油, 板こんにやく	ごぼう, にんじん, 干し椎茸(スライス), だいこん, ほうれんそう	19.1 g
6 月	ビビンバ		豚モモ	精白米, 米粒麦, ごま油, 砂糖, 白いりごま	にんにく, しょうが, 干しぜんまい, にんじん, もやし, こまつな	803 kcal
	トックスープ	○	豚モモ, たまご	サラダ油, もち (トック), ごま油	にんにく, ぶなしめじ, 玉葱, たけのこ(水煮), にんじん, たら	31.1 g
	オレンジゼリー		粉寒天	砂糖	オレンジジュース	20.5 g
7 火	ごはん			精白米, 米粒麦		800 kcal
	鯉の味噌香和え	○	ハガツオ, 大豆, 赤みそ	でんぶん (ジャガイモ), 米油, じゃがいも, 三温糖, ダイスアーモンド	しょうが, ごぼう	35.7 g
	茹で野菜和風ドレッシング			サラダ油, ごま油, 砂糖, 白すりごま	にんじん, きゅうり, もやし	25.0 g
	すまし汁		厚削り, 木綿豆腐	小町麩	にんじん, えのきたけ, こまつな	
8 水	ショートニングパン			ショートニングパン		863 kcal
	さつまいものシチュー	○	鶏モモ, 無添加ベーコン, 牛乳 (調理用), 生クリーム(乳脂肪35%)	サラダ油, じゃがいも, さつまいも, バター, 薄力粉	玉葱, にんじん, マッシュルーム(水煮), パセリ	29.4 g
	ツナサラダ		ツナ	サラダ油, 白いりごま	キャベツ, にんじん, こまつな	40.2 g
9 木	鶏南蛮うどん		厚削り, 鶏肉胸	冷凍うどん, ごま油, でんぶん (ジャガイモ)	玉葱, ねぎ, えのきたけ, にんじん	713 kcal
	ツナとわかめの和え物	○	ツナ, カットわかめ	ごま油, 砂糖	にんじん, キャベツ, もやし	26.0 g
	スイートポテト		たまご, 生クリーム(乳脂肪35%), 牛乳 (調理用)	さつまいも, バター, 砂糖, はちみつ		20.9 g
10 金	かつめし 10月11日献立		豚ひれ	精白米, 米粒麦, 薄力粉, パン粉, 米油, 上白糖	キャベツ	771 kcal
	大根サラダ	○		スライスアーモンド, サラダ油, ごま油, 砂糖	だいこん, きゅうり, にんじん	28.9 g
	かぶとウインナーのスープ		ウインナー	じゃがいも	にんじん, 玉葱, かぶ, かぶ(葉)	24.5 g
13 月	チリコンカンライス		豚ひき肉, 大豆, いんげんまめ(ゆで)	精白米, 米粒麦, サラダ油, バター, 薄力粉, 砂糖	にんにく, しょうが, マッシュルーム(水煮), 玉葱, にんじん	885 kcal
	野菜スープ	○		じゃがいも	にんじん, 玉葱, キャベツ, こまつな	28.8 g
	小松菜ドーナツ		たまご, 牛乳 (調理用)	薄力粉, 砂糖, バター, 米油, 粉糖	こまつな, レモン	24.8 g
14 火	ナン 10月11日献立			ナン		721 kcal
	キーマカレー	○	無添加ベーコン, 豚ひき肉, 大豆, ミックスチーズ	米油, バター, 薄力粉	にんにく, 玉葱, セロリ, にんじん, ホールトマト缶詰, チャツネ, しょうが	29.2 g
	豆サラダ		大豆	でんぶん (ジャガイモ), 米油, ごま油, 砂糖	キャベツ, にんじん, こまつな	30.6 g
	果物(みかん)				温州蜜柑(早生)	
20 月	スパゲティミートソース		豚ひき肉, 無添加ベーコン, 大豆, 粉チーズ	スパゲティ, サラダ油, 砂糖	にんにく, 玉葱, マッシュルーム(水煮), にんじん, ホールトマト缶詰	811 kcal
	ひよこ豆と野菜のスープ	○	ひよこまめ(ゆで)		にんじん, 玉葱, キャベツ, こまつな	33.0 g
	マーブルケーキ		たまご, 牛乳 (調理用)	砂糖, バター, サラダ油, 薄力粉		24.9 g
21 火	カレーピラフ		鶏モモ	サラダ油, バター, 精白米, 米粒麦	にんじん, ホールコーン缶詰, マッシュルーム(水煮), 青ピーマン	778 kcal
	鶏肉のバーベキューソース	○	鶏肉胸	米油, 上白糖	しょうが, りんご, ねぎ, にんにく, レモン(果汁)	31.4 g
	ミネストローネ		無添加ベーコン, 大豆	サラダ油, じゃがいも, シェルマカロニ	にんにく, にんじん, 玉葱	26.0 g
22 水	赤飯 10月11日献立		ささげ(乾)	精白米, ごま(いり)		786 kcal
	ジョア (ストロベリー)		ジョア (ストロベリー)			34.0 g
	糀谷のり唐揚げ		鶏モモ, 焼きのり	上白糖, でんぶん (ジャガイモ), 薄力粉, 米油	しょうが	25.7 g
	ごま酢和え			白いりごま, サラダ油, ごま油, 砂糖	にんじん, もやし, きゅうり	
	お祝いすまし汁		なると, 削り節, こんぶ, 鶏モモ, 木綿豆腐	サラダ油	玉葱, えのきたけ, ぶなしめじ, こまつな	
24 金	わかめごはん		炊き込みわかめ	精白米, 米粒麦, 白いりごま		834 kcal
	白身魚のきのこあんかけ	○	まだら, 厚削り	でんぶん (ジャガイモ), 米油, サラダ油×, 砂糖	しょうが, 玉葱, にんじん, えのきたけ, 干し椎茸(スライス), ぶなしめじ, さやいんげん	31.4 g
	けんちん汁 10月11日献立		厚削り, 鶏モモ, 油揚げ, 木綿豆腐	ごま油, 板こんにやく, じゃがいも	にんじん, ごぼう, だいこん, ねぎ	22.7 g
	かぼちゃ寒天		牛乳 (調理用), 粉寒天, ゆで小豆缶詰	砂糖	西洋かぼちゃ	
27 月	高野豆腐の肉味噌丼		豚ひき肉, 高野豆腐, 八丁みそ	精白米, 米粒麦, ごま油, 砂糖, でんぶん (ジャガイモ)	しょうが, にんにく, 干し椎茸, たけのこ(水煮), にんじん, ねぎ	801 kcal
	もやしのごま酢かけ	○		上白糖, ごま油, 白いりごま	ごぼう, もやし, にんじん, きゅうり	32.5 g
	にらたまスープ		たまご	でんぶん (ジャガイモ)	玉葱, たら	23.8 g

