

10月 予定献立表

大田区立大森第八中学校
校長:大山 剛史
栄養士:平松 秋生

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 たんばく質 脂質
1 水	ご飯	○		精白米,米粒麦		779 kcal
	すき焼き煮		豚肉,焼き豆腐	しらたき,上白糖	にんじん,はくさい,生しいたけ,えのきたけ,ねぎ	31.0 g
	磯和え		きざみのり	上白糖	キャベツ,もやし,小松菜	24.2 g
	東京狭山茶布林		粉寒天,牛乳,調製豆乳,生クリーム	上白糖,黒砂糖		
2 木	バリエア	○	鶏肉,いか,むきえび	精白米,米粒麦,オリーブ油	にんにく,たまねぎ,にんじん,赤ピーマン,ピーマン	753 kcal
	トルティーシャ		ベーコン,鶏卵,牛乳,ダイスチーズ	サラダ油,バター,じゃがいも	たまねぎ	33.2 g
	ソパ・デ・アホ		ウインナー,鶏がら,レンズまめ	オリーブ油,ソフトフランスパン	にんにく,にんじん,たまねぎ,キャベツ,ホールコーン,パセリ	28.8 g
3 金	ココア揚げパン	○	きな粉	ココアパン,揚げ油,グラニュー糖		706 kcal
	ボルシチ		豚肉,鶏がら,生クリーム	サラダ油,じゃがいも	にんにく,セロリ,にんじん,たまねぎ,エリンギ,かぶ	28.8 g
	カリカリチーズのサラダ		ピザ用チーズ	サラダ油,はちみつ	にんじん,きゅうり,キャベツ,ホールコーン	29.4 g
7 火	里芋ごはん	○	鶏肉,油揚げ	精白米,米粒麦,上白糖,さといも	にんじん,干しいたけ,さやいんげん	768 kcal
	鯖のごまみそ焼き		鯖,赤みそ,白みそ	上白糖,白いりごま	しょうが	31.6 g
	お月見白玉汁		ちらしかまぼこ,木綿豆腐,生わかめ	冷凍白玉	にんじん,えのきたけ	29.2 g
8 水	丸パン	○		丸パン		803 kcal
	さつまいものコロッケ		豚肉,白いんげんまめペースト,鶏卵	サラダ油,さつまいも,ポテトフレーク,薄力粉,パン粉,パン粉,揚げ油	にんじん,たまねぎ	31.7 g
	ボイル野菜				キャベツ,にんじん	31.9 g
	ビーンズチャウダー		鶏肉,鶏がら,レンズまめ,牛乳,豆乳,生クリーム	サラダ油,米粉	にんにく,たまねぎ,にんじん,かぶ,パセリ	
9 木	ご飯	○		精白米,米粒麦		703 kcal
	鯖の西京焼き		さわら,西京味噌		しょうが	31.5 g
	パリパリれんこんのサラダ		くさわかめ	揚げ油,サラダ油,ごま油,上白糖	れんこん,にんじん,小松菜,もやし	22.7 g
	吉野汁		鶏肉,油揚げ,木綿豆腐	くずでん粉	にんじん,だいこん,ねぎ,小松菜	
10 金	なすのミートスパゲティ	○	豚肉,レンズまめ,粉チーズ	スパゲッティ,サラダ油,オリーブ油,薄力粉	にんにく,しょうが,セロリ,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,ホールトマト,なす	783 kcal
	バジルドレッシングサラダ			じゃがいも,サラダ油,上白糖	にんじん,きゅうり,ホールコーン	27.9 g
	ブルーベリーパイ		牛乳	パイ皮	ブルーベリージャム	28.8 g
14 火	わかめ大豆ごはん	○	大豆,わかめ	精白米		794 kcal
	イカシュウマイ		いかすり身	しゅうまいの皮,ごま油,でん粉	干しいたけ,たまねぎ,たけのこ,しょうが	32.4 g
	ごまドレサラダ			練りごま,白すりごま,上白糖,ごま油	もやし,にんじん,きゅうり	21.1 g
	中華風コンスープ		鶏がら,鶏肉,鶏卵	でん粉	たまねぎ,ホールコーン,クリームコーン,チンゲンサイ	
15 水	チキンライス	○	鶏肉	精白米,米粒麦,サラダ油,バター	トマトジュース,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,ホールコーン,ピーマン	760 kcal
	ししゃもカレーフライ		ししゃも,鶏卵	薄力粉,パン粉,パン粉,揚げ油	にんにく	28.8 g
	じゃがいものフレンチサラダ			じゃがいも,サラダ油,はちみつ	にんじん,きゅうり,キャベツ	27.8 g
16 木	信田井	○	油揚げ,鶏卵	精白米,米粒麦,サラダ油,上白糖,でん粉	たまねぎ,ねぎ,糸みつば	704 kcal
	こんにゃくサラダ		糸寒天	つきこんにゃく,白いりごま,上白糖,ごま油	にんじん,小松菜,もやし	26.9 g
	果物(ぶどう食べ比べ)				ピオーネ,クイーンルージュ	23.1 g
17 金	ご飯	○		精白米,米粒麦		762 kcal
	野沢菜ふりかけ		ちりめんじゃこ	ごま油,白いりごま	しょうが,のぎわな	34.4 g
	山賊焼き		鶏肉	でん粉,揚げ油	にんにく,しょうが	24.2 g
	大平煮		鶏肉	サラダ油,つきこんにゃく,さといも,三温糖	こぼろ,干しいたけ,れんこん,にんじん,だいこん,さやいんげん	
	みそ汁		絹ごし豆腐,白みそ,赤みそ		なめこ,ねぎ	
20 月	胚芽パン	○		胚芽パン		704 kcal
	手作りソーセージ		豚肉,牛乳	水あめ,上白糖,でん粉,サラダ油	にんにく,しょうが,セロリ	33.7 g
	ザワークラウト風			サラダ油,上白糖	キャベツ	32.5 g
	キュービスズッペ		鶏がら,牛乳,生クリーム	バター,精白米	にんにく,たまねぎ,かぼちゃ	
21 火	あじのそぼろ丼	○	鶏肉,鰯,鶏卵	精白米,米粒麦,サラダ油,上白糖	しょうが,ねぎ,にんじん,こぼろ,さやいんげん	781 kcal
	呉汁		鶏肉,大豆,油揚げ,白みそ,赤みそ,豆乳	こんにゃく,じゃがいも	にんじん,だいこん,ねぎ	36.8 g
	果物(柿)				かき	24.7 g
22 水	手作りツナマヨパン	○	ツナ,ピザ用チーズ	強力粉,薄力粉,上白糖,サラダ油,マヨネーズ	たまねぎ,ホールコーン	758 kcal
	ポトフ		鶏がら,豚肉	じゃがいも	たまねぎ,にんじん,キャベツ	31.2 g
	果物(みかん)				みかん(早生)	33.1 g
23 木	ご飯	○		精白米,米粒麦		747 kcal
	酢豚		豚肉,鶏がら	上白糖,でん粉,揚げ油,サラダ油,三温糖	しょうが,にんじん,ピーマン,たまねぎ,干しいたけ,たけのこ	29.9 g
	ニラ玉スープ		鶏がら,絹ごし豆腐,鶏卵	でん粉	たまねぎ,にら	23.2 g
24 金	さけとしめじのおろしうどん	○	甘塩鮭,油揚げ	冷凍うどん,でん粉	しめじ,ねぎ,だいこん,小松菜	772 kcal
	きゅうりと竹輪のおえ物		焼き竹輪,生わかめ,ちりめんじゃこ	上白糖	きゅうり,にんじん,しょうが	32.5 g
	さつまいものごま団子		白いんげんまめペースト	さつまいも,白玉粉,上白糖,白いりごま,揚げ油		27.9 g
27 月	ベーコンピラフ	○	ベーコン	精白米,米粒麦,サラダ油	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,グリーンピース	803 kcal
	魚のケチャップ和え		もうか,大豆	でん粉,じゃがいも,揚げ油,上白糖		36.2 g
	野菜スープ		鶏がら,鶏肉,鶏卵		にんじん,たまねぎ,キャベツ,パセリ	30.2 g
28 火	ルーロー飯	○	豚肉,うずら卵	精白米,米粒麦,ごま油,上白糖,でん粉	にんにく,しょうが,たまねぎ,たけのこ,干しいたけ,チンゲンサイ	753 kcal
	春雨スープ		鶏がら,鶏肉	緑豆はるさめ	にんじん,もやし,ねぎ,小松菜	30.5 g
	豆乳花		粉寒天,豆乳,牛乳,生クリーム,きな粉	上白糖,黒砂糖		24.9 g
29 水	きのこごはん	○	鶏肉	精白米,米粒麦,上白糖,サラダ油	まいたけ,エリンギ,干しいたけ,しめじ	706 kcal
	さんまの姿煮		さんま	三温糖	梅干し,しょうが	29.8 g
	のっぺい汁		油揚げ,生揚げ	こんにゃく,さといも,でん粉	にんじん,だいこん,ねぎ	28.5 g
30 木	マーボー焼きそば	○	豚肉,鶏がら,赤みそ,木綿豆腐	煮し中華麺 油つき,サラダ油,上白糖,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,干しいたけ,ねぎ,にら	801 kcal
	大豆とじゃこの甘辛揚げ		大豆,ちりめんじゃこ	上白糖,でん粉,じゃがいも,揚げ油,白いりごま		38.9 g
	フルーツヨーグルト		プレーンヨーグルト	上白糖	黄桃,みかん,バインアップル	25.9 g
31 金	米粉パン	○		米粉パン		712 kcal
	かぼちゃのシチュー		鶏肉,鶏がら,牛乳,生クリーム	サラダ油,米粉	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,かぼちゃ	32.8 g
	ツナとコーンのサラダ		ツナ	サラダ油,上白糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,ホールコーン,たまねぎ	29.8 g
	焼きりんご	○		バター,上白糖	りんご	