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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質
1 木	深川めし（都民の日 ～東京都の料理～）		あさり,油揚げ,白みそ	精白米,米粒麦,サラダ油,上白糖	しょうが,ごぼう,にんじん,さやいんげん	708 kcal
	魚の甘味噌焼き		さわら,米みそ	上白糖,でん粉	しょうが汁	35.8 g
	けんちん汁	○	鶏肉,木綿豆腐	ごま油,こんにゃく,じゃがいも	にんじん,だいこん,ねぎ	20.5 g
2 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		715 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	30.4 g
5 月	高野豆腐のそぼろ丼		鶏肉,凍り豆腐,赤みそ,きざみのり	精白米,米粒麦,サラダ油,上白糖	しょうが,にんじん,干ししいたけ,ねぎ,グリンピース	732 kcal
	豚汁	○	豚肉,白みそ,赤みそ,木綿豆腐	サラダ油,こんにゃく,さといも	にんじん,ごぼう,だいこん,ねぎ,しょうが	32.4 g
	果物（ぶどう食べ比べ）				ぶどう	22.0 g
6 火	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,グリンピース	740 kcal
	かじきのトマトきのこソース	○	めかじき	でん粉,薄力粉,揚げ油,サラダ油,上白糖	にんにく,たまねぎ,エリンギ,まいたけ,ホールトマト	31.6 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	29.2 g
7 水	わかめ大豆ごはん		大豆,わかめ	精白米		752 kcal
	イカシュウマイ	○	いか	しゅうまいの皮,ごま油,でん粉	干ししいたけ,たまねぎ,たけのこ,しょうが	31.3 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
	中華風コーンスープ		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	
8 木	ルーロー飯（世界の料理 ～台湾～）		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,干ししいたけ,チンゲンサイ	757 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	30.4 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		24.3 g
9 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	782 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	27.8 g
	ブルーベリーパイ		牛乳	パイ皮	ブルーベリー	28.8 g
13 火	ガパオライス（世界の料理 ～タイ～）		鶏肉	精白米,米粒麦,サラダ油,黒砂糖	にんにく,たまねぎ,たけのこ,ピーマン,赤ピーマン	748 kcal
	トートマンプラー	○	すけとうだら,鶏卵	でん粉,揚げ油,上白糖	ねぎ,にんにく,さやいんげん,レモン	33.4 g
	ヤムウンセン		ロースハム	緑豆はるさめ,上白糖	もやし,にんじん,きゅうり,レモン,にんにく,しょうが	21.3 g
14 水	ご飯（郷土料理 ～長野県～）			精白米,米粒麦		761 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,のざわな	34.4 g
	山賊焼き	○	鶏肉	でん粉,揚げ油	にんにく,しょうが	24.3 g
	大平煮		鶏肉	サラダ油,つきこんにゃく,さといも,三温糖	ごぼう,干ししいたけ,れんこん,にんじん,だいこん,さやいんげん	
	なめこ汁		絹ごし豆腐,白みそ,赤みそ		なめこ,ねぎ	
15 木	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
	きゅうりと竹輪の和え物	○	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
16 金	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	33.1 g
19 月	胚芽パン			胚芽パン		718 kcal
	手作りソーセージ（世界の料理 ～ドイツ～）		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	35.7 g
	ジャーマンポテト	○	ベーコン	サラダ油,バター,じゃがいも	にんにく,たまねぎ,ホールコーン	31.3 g
	アイントプッフ		鶏がら,ウインナー,レンズまめ		セロリ,にんじん,たまねぎ,キャベツ,かぶ,かぶの葉	
20 火	しょいめし（郷土料理 ～滋賀県～）		鶏肉,油揚げ	精白米,米粒麦,サラダ油,つきこんにゃく,上白糖	にんじん,ごぼう,干ししいたけ	763 kcal
	鰆の梅みそ焼き	○	さわら,西京味噌	上白糖	練り梅	39.2 g
	打ち豆汁		豚肉,白みそ,赤みそ,絹ごし豆腐,打ち豆	サラダ油,こんにゃく	にんじん,だいこん,ねぎ	25.8 g
21 水	プルコギ丼		豚肉	精白米,米粒麦,サラダ油,上白糖,でん粉,白いりごま,ごま油	にんにく,しょうが,りんご,にんじん,たまねぎ,もやし,にら	712 kcal
	わかめスープ	○	鶏がら,鶏肉,木綿豆腐,生わかめ	白すりごま,ごま油	にんじん,たまねぎ,ねぎ	28.7 g
	果物（柿）				かき	20.1 g
22 木	しらすチーズトースト		しらす干し,青のり,ピザ用チーズ	無塩食パン,マヨネーズ		732 kcal
	チキンのトマトシチュー	○	鶏肉,鶏がら,プレーンヨーグルト,生クリーム	サラダ油,三温糖,じゃがいも,バター,薄力粉	にんにく,しょうが,セロリ,たまねぎ,にんじん,ホールトマト	29.4 g
	果物（りんご）				りんご	33.5 g
23 金	栗ご飯			精白米,もち米,むき栗,上白糖,黒いりごま		708 kcal
	切り干し大根の卵焼き（行事食 ～十三夜～）		豚肉,脱脂粉乳,鶏卵	サラダ油,上白糖	にんじん,切干しだいこん,万能ねぎ	30.9 g
	磯和え		きざみのり	上白糖	キャベツ,もやし,小松菜	20.6 g
	すまし汁	○	ちらしかまぼこ,木綿豆腐,カットわかめ		にんじん,えのきたけ	
26 月	ごまごはん			精白米,米粒麦,白いりごま		737 kcal
	さばのみそ煮	○	鯖,白みそ,赤みそ	上白糖	しょうが	28.0 g
	昆布サラダ		塩昆布	ごま油,上白糖	にんじん,キャベツ,はくさい,小松菜	30.5 g
	すまし汁		木綿豆腐,カットわかめ		えのきたけ,ねぎ	
27 火	豆苗ポテチチャーハン（図書コラボ ～天気の子～）		焼き豚,鶏卵,青のり	精白米,米粒麦,ごま油,サラダ油,じゃがいも,揚げ油	しょうが,にんにく,ねぎ,にんじん,豆苗	724 kcal
	ザクザクラーメンサラダ			蒸し中華麺 油つき,揚げ油,サラダ油,ごま油,上白糖	キャベツ,もやし,にんじん,きゅうり,ホールコーン,しょうが	25.6 g
	マロニーのスープ	○	鶏がら,鶏肉,木綿豆腐	マロニー,ごま油	にんじん,たまねぎ,たけのこ,ねぎ,チンゲンサイ	26.3 g
28 水	ご飯			精白米,米粒麦		768 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	30.2 g
	大根サラダ		カットわかめ	サラダ油,ごま油,上白糖	にんじん,だいこん,きゅうり	23.1 g
	ほうじ茶ミルクゼリー		粉寒天,牛乳,生クリーム	上白糖		
29 木	長崎ちゃんぽん		豚肉,焼き竹輪,かまぼこ,鶏がら,豚骨,牛乳,むきえび,いか	中華めん,サラダ油	しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ,干ししいたけ,キャベツ,もやし	778 kcal
	カリカリ油揚げのサラダ	○	油揚げ	サラダ油,ごま油,上白糖	もやし,にんじん,小松菜	36.8 g
	大学芋			揚げ油,さつまいも,上白糖,水あめ,黒いりごま		26.8 g
30 金	ミルクパン			ミルクパン		744 kcal
	かぼちゃのシチュー（図書コラボ ～ハロウィーン・パーティー～）		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	28.3 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	31.4 g
	焼きりんご	○		バター,上白糖	りんご	