

10月の献立予定表

令和6年度 杉並区立萩窪中学校

日	献立名	血や肉になる(赤)	熱や力の元になる(黄)	体の調子を整える(緑)	牛乳 たんぱく質	1食分 たんぱく質	備考
1火	高野豆腐のそぼろごはん	とり肉、高野豆腐、かつお節、のり	米、押し麦、油、さとう	にんじん、乾しいたけ、ながねぎ		748 kcal	にんにく、生姜などの下味をつけたごぼうをからっと揚げます。
	ごぼうのから揚げ		でんぷん、油	ごぼう、しょうが、にんにく		30.9 g	
	かきたま汁	昆布、かつお節、絹とうふ、★たまご		えのきたけ、ほうれんそう、ながねぎ		2.8 g	
2水	きつねうどん	昆布、かつお節、とり肉、かまぼこ、油揚げ	さとう	乾しいたけ、にんじん、ながねぎ、ほうれんそう		706 kcal	今月の郷土料理は近畿地方がテーマなので、近畿地方で馴染みのある料理も登場します。
	お好み焼き	★たまご、豚肉、★さくらえび、かつお節、青のり	小麦粉、★長いも、油、はちみつ、卵不使用マヨネーズ	キャベツ、紅しょうが		30.4 g	
	切干ときゃべつのごま和え		いりごま、さとう、すりごま	切干大根、もやし、キャベツ、にんじん		3.7 g	
3木	麦ごはん 秋刀魚の筒煮	秋刀魚	米、押し麦、さとう	梅干し、しょうが		778 kcal	旬の食材を味わおう～秋刀魚(サンマ)～
	もやしの梅じょうゆあえ		さとう	もやし、こまつな、梅干し		31.6 g	
	豚汁	さば節、豚肉、油揚げ、生揚げ、みそ	油、こんにゃく、じゃがいも	ごぼう、にんじん、だいこん、しめじ、ながねぎ、こまつな		3.3 g	
4金	丹後のまつぶたすし	昆布、かつお節、さば節、かまぼこ、★たまご	米、米粒麦、さとう、炒め油	にんじん、かんぴょう、乾しいたけ、紅しょうが、さいやいんげん		714 kcal	郷土料理を知ろう～京都府～
	大根と揚げの炊いたん	豚肉、油揚げ	さとう	だいこん		29.5 g	
	豆腐とわかめの澄まし汁	昆布、かつお節、絹とうふ、乾燥わかめ	玉ふ	はくさい、えのきたけ、ながねぎ		3.2 g	
	抹茶プリン	アガー、牛乳、生クリーム	さとう				
7月	ピピンバ	豚肉、油揚げ	米、米粒麦、油、さとう、ごま油、いりごま	しょうが、にんにく、切干大根、ぜんまい、筍、人参、もやし、小松菜		706 kcal	韓国料理に詳しい保護者の方から、生徒がレシピを聞いてきてくれました。
	本格!ユッケジャンスープ	とり骨、豚肉、★たまご	油、でんぷん、ねぎ油、ごま油	長ねぎ、えのきたけ、にんにく、生姜、人参、筍、もやし、ニラ		28.0 g	
	梨			★梨		2.5 g	
8火	麦ごはん ほきの香味焼き	ホキ	米、押し麦、さとう、白いりごま、ごま油	しょうが、ながねぎ、にんにく		734 kcal	郷土料理を知ろう～奈良県～
	権座(ごんざ)	昆布、かつお節、生揚げ	こんにゃく、里芋、さとう	だいこん、にんじん		35.5 g	
	飛鳥汁	さば節、とり肉、油揚げ、みそ、牛乳	油、じゃがいも、でんぷん	にんじん、たまねぎ、だいこん、ながねぎ、こまつな		2.6 g	
9水	とんこつ風ラーメン	豚肉、とり骨、豚骨、生クリーム	蒸し中華めい、油、小麦粉、バター、すりごま、ごま油	にんにく、生姜、キャベツ、もやし、人参、長ねぎ、万能ねぎ		781 kcal	とんこつ風に仕上げるために意外なものを使います
	ポテトたご揚げ	ゆでたご、★たまご、青のり	じゃがいも、でんぷん、小麦粉、油	ながねぎ、紅しょうが		27.8 g	
	菊花みかん			みかん		3.2 g	
10木	たごめし ばち汁	ゆでたご、かまぼこ、油揚げ、昆布、かつお節、絹とうふ	米、米粒麦、さとう	しょうが、乾しいたけ、玉ねぎ、冬瓜、人参、万能ねぎ		707 kcal	郷土料理を知ろう～兵庫県～
	ごぼうの柳川焼き	豚もも肉、さば節(ダシ)、★たまご	油、さとう	ごぼう、にんじん、ながねぎ、さいやいんげん		34.3 g	
	小松菜ともやしのごま醤油和え		白いりごま、さとう	こまつな、もやし		3.1 g	
11金	麦ごはん ハンバーグ	豚肉、とり肉、豆腐、★たまご、牛乳	米、押し麦、生パン粉、でんぷん	たまねぎ		787 kcal	今月はハロウィンがあるので、かぼちゃのメニューがいくつも登場します。
	フレンチサラダ		油、オリーブ油、さとう	キャベツ、コーン、にんじん、こまつな		33.3 g	
	パンブキンポターージュム	とり骨、牛乳、生クリーム	バター、じゃがいも、米、クルトン用食パン	たまねぎ、かぼちゃ、セロリ		2.6 g	
15火	栗ごはん お月見団子	出し昆布、絹とうふ、きな粉	米、米粒麦、もち米、栗、白玉粉、上新粉、さとう			805 kcal	行事食を知ろう～十三夜(栗名月)～
	鰯(ほっけ)の塩焼き おろし添え	ほっけ	さとう	だいこん		35.3 g	
	昆布だしのにんじん汁	昆布、とうふ、油揚げ	ごま油、油、こんにゃく、じゃがいも	乾しいたけ、生姜、大根、人参、れんこん、ごぼう、えのきたけ、長ねぎ、小松菜		2.7 g	
16水	加菜ごはん 小田巻蒸し	昆布、かつお節、油揚げ★たまご、かつお節、とり肉、かまぼこ	米、米粒麦、つきこんにゃく、さとう	ごぼう、乾しいたけ、にんじん、みつば		784 kcal	郷土料理を知ろう～大阪府～
	きびなごのから揚げ	きびなご	でんぷん、小麦粉、油	しょうが、にんにく		35.4 g	
	カリカリ油揚げのサラダ	油揚げ	ごま油、油、さとう	にんじん、こまつな、キャベツ、もやし		2.8 g	
17木	麦ごはん 塩肉じゃが	豚肉、大豆	米、米粒麦、油	にんじん、たまねぎ		737 kcal	小学校の献立をアレンジしました。紅生姜をトッピングしてみてください。は？は生徒からの意見です。
	お好み卵焼き	豚肉、★たまご、かつお節、青のり、さば節	油、つきこんにゃく、じゃがいも、さとう	キャベツ、ながねぎ、紅しょうが、にんじん、たまねぎ		30.7 g	
	豆腐とわかめのみそ汁	さば節、とうふ、油揚げ、乾燥わかめ、みそ		だいこん、えのきたけ、ながねぎ		3.3 g	
18金	シーフードピラフ	とり骨、ハム、★あさり、いか、★えび	米、押し麦、油	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム		742 kcal	初登場のかぼちゃのケーキです。
	白いんげん豆と野菜のスープ	とり骨、ベーコン、豚肉、白いんげん豆	油、じゃがいも	生姜、にんにく、人参、玉ねぎ、キャベツ、小松菜		28.4 g	
	かぼちゃのケーキ	牛乳、生クリーム、★たまご	さとう、無塩バター、小麦粉	かぼちゃ		3.0 g	
21月	さつま芋とチーズのパン	チーズ	強力粉、小麦粉、砂糖、バター、いりごま、鹽麩、芋、はちみつ			785 kcal	旬の食材を味わおう～さつまいも～生地から手作りのさつま芋とチーズのパンです。
	キャベツとコーンのサラダ		油	キャベツ、コーン(缶)		29.0 g	
	チリコンカン	赤いんげん豆、豚肉、ベーコン、豚骨	油、さとう、バター、小麦粉	セロリ、玉ねぎ、人参、エリンギ、トマト(缶)、セロリ		2.8 g	
22火	麦ごはん かぼちゃコロック	豚肉、大豆	米、押し麦、油、じゃがいも、マッシュポテト、小麦粉、パン粉、さとう	たまねぎ、かぼちゃ		782 kcal	今月のコロックはもちろんかぼちゃです。
	コーン入りサラダ		さとう、ごま油	コーン(缶)、人参、小松菜、キャベツ、きゅうり		25.6 g	
	えのき入り野菜スープ	とり骨、とり肉、絹とうふ		セロリ、人参、玉ねぎ、キャベツ、えのきたけ、小松菜		2.6 g	
23水	ターメリックライス、ナン		米、押し麦、強力粉、薄力粉、はちみつ			765 kcal	いろいろな表情が楽しめるおばけナンです。
	キーマカレー	ヨーグルト、豚骨、豚肉、大豆	油、バター、じゃがいも	玉ねぎ、トマト(缶)、セロリ、にんにく、しょうが、人参		25.3 g	
	カラフルピクルス		さとう	大根、きゅうり、人参、赤ピーマン、黄ピーマン、にんにく		2.3 g	
24木	麦ごはん 里芋と大根の煮物	豚肉、昆布、さば節	米、押し麦、油、こんにゃく、里芋、さとう	にんじん、だいこん、さいやいんげん		650 kcal	旬の食材を味わおう～蕪(ハガツオ)～
	蕪(ハガツオ)の照り焼き	ハガツオ	さとう、でんぷん			28.5 g	
	何でもせん切サラダ	干ひじき	油、さとう	大根、人参、キャベツ、小松菜、レモン		2.3 g	
25金	しよめし(三重県・滋賀県)	とり肉、油揚げ	米、米粒麦、油、さとう	ごぼう、にんじん、しめじ		746 kcal	郷土料理を知ろう～滋賀県・三重県～
	公魚(わかさぎ)の天ぷら(滋賀県)	わかさぎ、★たまご、青のり	小麦粉、油			30.7 g	
	僧兵汁(三重県) ごま酢和え	豚骨、とり骨、豚肉、とうふ、みそ	油、里芋、すりごま、さとう	にんにく、ごぼう、れんこん、人参、白菜、長ねぎ、小松菜、キャベツ、コーン(缶)		3.4 g	
28月	豚肉ともやしの混ぜご飯	細切り昆布、豚肉	米、押し麦、ごま油、油、さとう、ごま	にんにく、長ねぎ、生姜、切干大根、人参、もやし		710 kcal	すりごま、炒りごま、練りごまが入った味噌スープです。
	ごま香る豚肉と野菜の味噌スープ	豚骨、とり骨、豚肉、みそ	油、すりごま、いりごま、練りごま、ごま油	にんにく、生姜、人参、もやし、キャベツ、長ねぎ		25.1 g	
	林檎			★りんご		2.8 g	
29火	麦ごはん 芋団子汁	昆布、かつお節、とり肉、油揚げ	米、押し麦、じゃがいも、でんぷん、油	ごぼう、にんじん、だいこん、ながねぎ、こまつな		726 kcal	旬の食材を味わおう～鯖(サバ)～
	鯖(さば)の味噌煮	さば、みそ	さとう、でんぷん	しょうが		31.0 g	
	切干とキャベツのごま酢和え		いりごま、さとう、ごま油	切干大根、キャベツ、こまつな、にんじん		3.2 g	
30水	カリカリ梅ごはん すろっほ	油揚げ	米、米粒麦、油、いりごま、さとう、ごま油	梅干し、だいこん、にんじん		803 kcal	郷土料理を知ろう～和歌山県～
	鯨(くじら)の竜田揚げ	くじら、★たまご	ごま油、いりごま、でんぷん、油	にんにく、しょうが、★りんご、だいこん		36.8 g	
	とふの粉の煮物	かつお節、油揚げ、高野豆腐	油、さとう	だいこん、にんじん、はくさい、ながねぎ		3.1 g	
31木	秋のスパゲティ	大豆、豚肉、チーズ	スパゲティ、油	にんにく、しょうが、セロリ、玉ねぎ、人参、トマト(缶)、しめじ、エリンギ		789 kcal	行事食を知ろう～ハロウィン～
	マセドアンサラダ		じゃがいも、油	にんじん、きゅうり、コーン(缶)		30.0 g	
	ハロウィンプリン	牛乳、生クリーム、★たまご	さとう	かぼちゃ		2.4 g	

※アレルギー食品には記号を表示しています。献立は都合により変更することがあります。予めご了承ください。