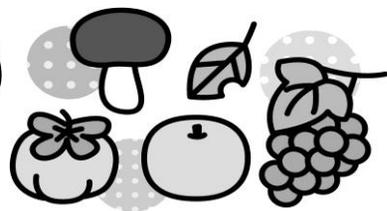




読書の秋！  
10/2(水)の  
カステラは  
図書室との  
コラボ給食  
です。



# 10月の こんだて表



杉並区立東原中学校

日	主食	牛乳	おかず	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 食塩相当量
1 火	深川めし 【都民の日】郷土料理	○	あじのメンチカツ じゃが芋のみそ汁	油揚げ、あさり水煮、刻みのり、牛乳、 あじ、豚挽き肉、たまご、煮干し(だし)、 淡色辛みそ、赤色辛みそ	米、米粒麦、炒め油、さとう、生パン粉、 小麦粉、パン粉、揚げ油、じゃがいも	ごぼう、にんじん、しょうが、たまねぎ、 こまつな、ながねぎ	726 kcal 32.2 g 22.9 g 3.5 g
2 水	キノコ入り スパゲッティ	○	何でもせん切サラダ カステラ	豚挽き肉、ピザ用チーズ、牛乳、干ひじき、 たまご	スパゲティ、サラダ油、炒め油、さとう、 はちみつ、小麦粉、バター	にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ、 にんじん、ホールトマト、しめじ、 エリンギ、だいこん、キャベツ、きゅうり、 レモン	752 kcal 29.8 g 24.9 g 3.0 g
3 木	麦ごはん	○	さばの味噌煮 かきたま汁 野菜のごまあえ	牛乳、さば フィレ、赤色辛みそ、さば 節(ダシ)、とり肉、乾燥わかめ、とう ふ、たまご	米、押し麦、さとう、でんぷん、白炒り ごま、白すりごま	しょうが、ながねぎ、もやし、こまつ な、にんじん、切干大根	726 kcal 36.7 g 26.5 g 3.3 g
4 金	ビビンバ	○	わかめスープ アップルゼリー	豚肩肉、たまご、赤色辛みそ、牛乳、とり 骨、生わかめ、とうふ、ゼラチン、粉 寒天	米、米粒麦、炒め油、さとう、ごま油、白 炒りごま	しょうが、にんにく、もやし、ほうれん そう、にんじん、たまねぎ、アップル ジュース	748 kcal 30.4 g 24.2 g 3.0 g
7 月	まいたけ ごはん	○	ししゃものごま天ぷら 根菜汁	とり肉、牛乳、ししゃも、たまご、煮干し (だし)、とうふ、淡色辛みそ、赤色 辛みそ	米、米粒麦、もち米、炒め油、さとう、小 麦粉、黒炒りごま、白炒りごま、揚げ 油、こんにゃく、じゃがいも	ごぼう、にんじん、まいたけ、だいこ ん、ながねぎ	707 kcal 29.6 g 26.1 g 3.4 g
8 火	シーフード ピラフ	○	スパニッシュオムレツ バリバリサラダ	むきえび、あさり水煮、牛乳、ベーコ ン、たまご、調理用牛乳	米、米粒麦、バター、炒め油、でんぷん、 じゃがいも、ごま油、サラダ油、さとう、 春巻きの皮、揚げ油	たまねぎ、にんじん、スライスジャム、ホ ールコーン、トマト、グリーンピース、 キャベツ、きゅうり	738 kcal 29.8 g 23.2 g 3.3 g
9 水	元気ごはん 【国内産食材の日】	○	さんまの塩焼き いもだんご汁 野菜の甘醤油あえ	牛乳、さんま、さば節(ダシ)、出し昆 布、とり肉	米、米粒麦、きび、じゃがいも、でんぷ ん、さとう	だいこん、しょうが、にんじん、ながね ぎ、しめじ、こまつな、もやし	708 kcal 29.8 g 25.5 g 3.1 g
10 木	焼そば 五目あんかけ	○	ばりばりひじき グレープゼリー	豚肩肉、あさり水煮、いか、むきえび、 とり骨、牛乳、干ひじき、ダイスチー ズ、寒天、ゼラチン	サラダ油、蒸し中華めん、炒め油、でん ぷん、さとう、白炒りごま、小麦粉、春 巻きの皮、揚げ油	にんじん、たまねぎ、はくさい、たけの こ、もやし、乾しいたけ、ながねぎ、チ ンゲンサイ、グレープジュース	712 kcal 32.6 g 23.4 g 3.1 g
11 金	麦ごはん	○	珍珠丸子 野菜の煮物 小松菜とトマトのゴマ汁	牛乳、豚挽き肉、とうふ、おから、たま ご、豚肩肉、さば節(ダシ)	米、押し麦、でんぷん、もち米、炒め油、 こんにゃく、さとう、じゃがいも、白す りごま	たまねぎ、しょうが、にんにく、乾しい たけ、たけのこ、にんじん、さやえんどう、 こまつな、もやし	690 kcal 25.9 g 17.0 g 2.0 g
15 火	麦ごはん	○	マスのちゃんちゃん焼き けんちん汁 お月見団子	牛乳、マス、淡色辛みそ、赤色辛みそ、 さば節(ダシ)、とうふ、油揚げ、絹とう ふ、きな粉	米、押し麦、さとう、バター、炒め油、こ んにゃく、じゃがいも、白玉粉、上新粉	たまねぎ、えのきたけ、しめじ、ごぼ う、だいこん、にんじん、ながねぎ、こ まつな	786 kcal 36.7 g 19.8 g 2.4 g
16 水	チキン カレーライス	○	じゃこサラダ	とりもも肉、プレーンヨーグルト、とり 骨、プロセスチーズ、牛乳、ちりめん じゃこ	米、押し麦、炒め油、じゃがいも、小麦 粉、サラダ油、白炒りごま、さとう、ご ま油	にんにく、しょうが、セロリー、たまね ぎ、にんじん、ホールトマト、りんご、 グリーンピース、こまつな、キャベツ、 きゅうり	731 kcal 26.6 g 21.0 g 2.8 g
17 木	しし じゅうしい	○	イナムドウチ にんじんしりしり ちんすこう	さば節、豚肩肉、刻みこんぶ、牛乳、豚 骨(スープ)、豚ばら肉、かまぼこ、生 揚げ、甘みそ、マゴロール	米、米粒麦、炒め油、白炒りごま、こんに ゃく、小麦粉、さとう、ラード	にんじん、乾しいたけ、だいこん、こまつ な、もやし	740 kcal 25.1 g 26.2 g 2.6 g
18 金	麦ごはん 【国内産食材の日】	○	ぶりの照り焼き 豆腐とわかめのすまし汁 かぼちゃのそぼろ煮	牛乳、ぶり、さば節(ダシ)、とうふ、乾 燥わかめ、豚挽き肉	米、押し麦、でんぷん、炒め油、さとう	しょうが、ながねぎ、たまねぎ、かぼ ちゃ	721 kcal 33.9 g 24.9 g 2.7 g
21 月	麦ごはん	○	チキンチキンごぼう 中華スープ 三色ナムル	牛乳、とりもも肉、とり肉、とうふ、とり 骨(スープ)	米、押し麦、でんぷん、揚げ油、さとう、 炒め油、はるさめ、ごま油、白炒りごま	ながねぎ、しょうが、にんにく、ごぼ う、にんじん、たまねぎ、たけのこ、木 茸、こまつな、もやし	800 kcal 30.0 g 25.6 g 3.2 g
22 火	セルフ オムライス	○	ガルパンソース ミルクゼリーピーチソース	とり肉、たまご、調理用牛乳、牛乳、ベー コン、ひよこまめ、とり骨(スー プ)、粉寒天、ゼラチン	米、米粒麦、バター、炒め油、じゃがい も、さとう	スライスジャム、たまねぎ、にんじん、グ リーンピース、にんにく、しょうが、キャ ベツ、もも	777 kcal 31.3 g 22.7 g 3.2 g
23 水	麦ごはん	○	ホキのみそマヨネーズ焼き 肉じゃがいそ和え	牛乳、ホキ、調理用牛乳、赤色辛みそ、 粉チーズ、豚肉(コマ)、もみのり	米、押し麦、マヨネーズ、パン粉、炒め 油、じゃがいも、つきこんにゃく、さとう	たまねぎ、スライスジャム、にんじん、さ やいんげん、こまつな、もやし、ホール コーン	740 kcal 33.7 g 21.3 g 2.7 g
24 木	ハヤシライス	○	海藻サラダ	豚肉、豚骨(スープ)、生クリーム、牛 乳、乾燥わかめ	米、米粒麦、炒め油、じゃがいも、サラ ダ油、バター、小麦粉、さとう、白すり ごま、白炒りごま	にんにく、しょうが、セロリー、たまね ぎ、にんじん、スライスジャム、グリン ピース、もやし、きゅうり、ホールコー ン	745 kcal 22.6 g 23.0 g 3.0 g
25 金	とり肉とゴボウの 炊込み飯	○	きびなごのごま揚げ のっぺい汁 野菜のわさび和え	とりもも肉、牛乳、きびなご、さば節 (ダシ)、生揚げ	米、米粒麦、炒め油、しらたき、さとう、 小麦粉、白炒りごま、黒炒りごま、揚げ 油、里芋、こんにゃく、でんぷん	ごぼう、しょうが、にんじん、だいこ ん、にんじん、えのきたけ、ながねぎ、 もやし、キャベツ、こまつな	718 kcal 29.6 g 22.2 g 3.4 g
28 月	たまごあんかけ チャーハン	○	わかめスープ マーラーカオ	豚挽き肉、とり骨(スープ)、たまご、 牛乳、乾燥わかめ、とり肉、とうふ、生 クリーム	米、米粒麦、サラダ油、ごま油、さとう、 白炒りごま、でんぷん、小麦粉、コーン スターチ	しょうが、にんにく、ながねぎ、こまつ な、しょうが、乾しいたけ、グリーンピ ース、たけのこ、にんじん	795 kcal 29.3 g 29.6 g 3.5 g
29 火	麦ごはん	○	きんぴらコロケ あっさりスープ 野菜のからし和え	牛乳、豚挽き肉、大豆、たまご、ベー コン、とり骨(スープ)	米、押し麦、炒め油、じゃがいも、マッ シユボテト、さとう、小麦粉、パン粉、 揚げ油	にんじん、たまねぎ、ごぼう、えのきた け、キャベツ、セロリー、こまつな、も やし	769 kcal 24.5 g 25.4 g 2.7 g
10/30(水)は、合唱祭のため給食はありません。お弁当を持ってきてください。							
31 木	ピザ コッペパン	○	パンプキンポタージュ 白玉フルーツポンチ	ベーコン、ピザ用チーズ、牛乳、とり骨 (スープ)、調理用牛乳、生クリーム、 絹とうふ	コッペパン、炒め油、バター、米、白玉粉、 さとう	にんにく、たまねぎ、ピーマン、にんじ ん、かぼちゃ、セロリー、みかん、パ イン、アップル、もも、みかん	735 kcal 26.1 g 27.0 g 3.1 g