



[10 月 献 立 表]



2024年10月

杉並区立和田中学校

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	材料- たんぱく質 脂質 食塩相当量	
1 火	深川めし	○	かつお節(だし)、あさり 油揚げ みそ	米 米粒麦	長ねぎ にんじん 生姜	722 kcal	
	あじのメンチカツ		あじ 豆腐 たまご	パン粉 小麦粉 揚げ油	玉ねぎ 生姜	33.8 g	
	糸寒天のレモン酢かけ		糸寒天	★ごま さとう	ホールコーン キャベツ きゅうり にんじん レモン	25.0 g	
2 水	麦ご飯	○		米 米粒麦		739 kcal	
	ぶりの照り焼き		ぶり	でんぷん	生姜	35.4 g	
	けんちん汁		さば節(ダシ) 豆腐 油揚げ	油 こんにゃく 里芋	★ごぼう 大根 にんじん えのきたけ 長ねぎ 小松菜	27.6 g	
3 木	かぼちゃのそぼろ煮	○	豚挽き肉	油 さとう でんぷん	かぼちゃ しょうが	2.6 g	
	ターメリックライス、ナン		豆乳	米 米粒麦 強力粉 さとう 油		809 kcal	
	キーマカレー		とり挽き肉 大豆 とり骨(スープ)	油 じゃがいも ★バター 小麦粉	玉ねぎ ホールトマト セロリー にんにく 生姜 にんじん	32.4 g	
4 金	じゃこサラダ	○	ちりめんじゃこ	★ごま さとう ごま油	にんじん 小松菜 キャベツ きゅうり	23.3 g	
	まいたけご飯		とり肉 油揚げ	米 米粒麦 もち米 油 さとう	★ごぼう にんじん まいたけ	715 kcal	
	しらす入り卵焼き		しらすぼし たまご さば節(ダシ)	油 さとう	こねぎ	31.8 g	
7 月	野菜の煮物	○	さば節(ダシ) 油揚げ	油 こんにゃく さとう じゃがいも	しいたけ たけのこ にんじん 生姜 玉ねぎ	24.1 g	
	野菜のごまじょうゆ			★ごま	小松菜 ★もやし	3.5 g	
	果物				みかん		
8 火	もやし炒飯	○	たまご 豚挽き肉	米 米粒麦 ごま油 油	長ねぎ にんじん ピーマン ★もやし	732 kcal	
	わんたんスープ		とり肉 とり骨(スープ)	わんたんの皮 油 ごま油	にんじん ★もやし 長ねぎ たけのこ 小松菜	25.5 g	
	マーラーカオ		たまご ★生クリーム	さとう 油 小麦粉 コーンスターチ		26.6 g	
9 水	ごま塩ご飯	○		米 米粒麦 ★ごま		717 kcal	
	ホキのみそマヨネーズ焼き		ホキ ★調理用牛乳 みそ ★粉チーズ	マヨネーズ パン粉	玉ねぎ マッシュルーム	33.1 g	
	塩肉じゃが		さば節(ダシ) 豚肉	油 つきこんにゃく じゃがいも さとう	にんじん 玉ねぎ	24.0 g	
10 木	切干大根の炒め煮	○	さば節(ダシ) 油揚げ さつま揚げ	油 さとう	しいたけ にんじん 切干大根	3.4 g	
	麦ご飯			米 米粒麦		714 kcal	
	いかとししゃもの天ぷら		ししゃも あおのり いか	小麦粉 揚げ油 さとう		31.3 g	
11 金	白菜と肉団子のスープ煮	○	とり挽き肉 さば節(ダシ)	でんぷん はるさめ ごま油	白菜 長ねぎ ニラ 生姜 にんじん ★もやし	25.1 g	
	果物					しめじ 小松菜	2.4 g
						日本なし	
15 火	ブルーベリージャム入りビスケット	○	たまご	★無塩コッペパン ブルーベリージャム ★バター ★アーモンドプードル さとう 小麦粉		722 kcal	
	ミネストローネ		豚肉 とり骨(スープ) レンズまめ	油 じゃがいも マカロニ	セロリー にんじん 玉ねぎ キャベツ ホールトマト グリンピース	26.3 g	
	ひじきと青大豆のサラダ		青大豆 ひじき	さとう ごま油	キャベツ 大根 ホールコーン	26.6 g	
16 水	麦ご飯	○		米 米粒麦		780 kcal	
	ごまザンギ		とり肉 たまご	でんぷん ★ごま 揚げ油	しょうが にんにく	36.3 g	
	三平汁		鮭 豆腐 さば節/昆布(ダシ)	じゃがいも こんにゃく	にんじん 大根 長ねぎ	28.9 g	
17 木	いそ和え	○	もみのり		小松菜 ★もやし ホールコーン	2.3 g	
	小豆ミルク寒		粉寒天 ★調理用牛乳 あずき	さとう			
	栗ご飯		昆布(ダシ)	米 もち米 米粒麦 むきぐり		728 kcal	
18 金	さんまの筒煮	○	さんま 昆布(ダシ)	さとう	生姜	27.8 g	
	沢煮椀		さば節/昆布(ダシ) 豚肉 油揚げ	でんぷん	★ごぼう にんじん たけのこ しいたけ 大根	25.4 g	
	月見団子		豆腐	白玉粉 上新粉 さとう でんぷん	長ねぎ 小松菜	3.0 g	
21 月	高野豆腐のそぼろご飯	○	とり挽き肉 高野豆腐	米 米粒麦 きび 油 さとう	にんじん しいたけ 長ねぎ	820 kcal	
	きびなごのカレー揚げ		きびなご	でんぷん 小麦粉 揚げ油		37.3 g	
	みそ汁		さば節(ダシ) 生揚げ みそ	じゃがいも	大根/大根葉 にんじん 玉ねぎ 白菜 えのきたけ	28.0 g	
22 火	さつま芋のセサミケーキ	○	たまご ★調理用牛乳	小麦粉 さとう はちみつ ★無塩バター さつまいも ★ごま		3.1 g	
	焼そば五目あんかけ		豚肉 あさり水煮 いか ★むきえび うずら卵 とり骨(スープ)	油 蒸し中華めん でんぷん	にんじん 玉ねぎ 白菜 たけのこ ★もやし しいたけ チンゲン菜	756 kcal	
	大学芋		さつまいも 揚げ油 さとう 水あめ ★ごま		31.9 g		
23 水	切干大根ときゅうりの華風和え	○		ごま油 さとう	きゅうり 切干大根	23.4 g	
						2.7 g	
24 木	ピピンバ	○	豚肉 たまご みそ	米 米粒麦 油 さとう ごま油 ★ごま	生姜 にんにく ★もやし 小松菜	723 kcal	
	中華スープ		とり肉 豆腐 とり骨(スープ)	油 はるさめ でんぷん ごま油	にんじん 玉ねぎ たけのこ 長ねぎ 木茸 生姜	29.6 g	
	フルーツヨーグルト		★プレーンヨーグルト		小松菜 フルーツ缶(パイン、もも、みかん)	23.6 g	
28 月		○				2.7 g	
	元気ご飯			米 米粒麦 きび		754 kcal	
	さばのみそ煮		さば みそ	さとう でんぷん	生姜	33.0 g	
29 火	ひじきスープ	○	さば節(ダシ) ひじき 豆腐 たまご	でんぷん	にんじん 小松菜	27.8 g	
	じゃがいもの金平		じゃがいも 揚げ油 油 つきこんにゃく さとう	にんじん ★ごぼう	3.5 g		
	ピザトースト		ツナ ★ピザ用チーズ	★無塩食パン 油	にんにく 玉ねぎ ピーマン	747 kcal	
30 水	コーンシチュー	○	豚肉 あさり ★調理用牛乳 ★脱脂粉乳 とり骨(スープ)	油 じゃがいも 小麦粉	にんにく 生姜 にんじん 玉ねぎ クリームコーン ホールコーン	31.7 g	
	三色ピクルス			さとう	大根 にんじん きゅうり	27.7 g	
	果物				りんご	2.7 g	
31 木	わかめご飯	○	たきこみわかめ	米 米粒麦 ★ごま		780 kcal	
	きんぴらコロッケ		豚挽き肉 大豆 たまご	油 じゃがいも マッシュポテト さとう 小麦粉 パン粉 揚げ油	にんじん 玉ねぎ ★ごぼう	29.0 g	
	豆腐とわかめのみそ汁		さば節(ダシ) 豆腐 わかめ 油揚げ みそ		長ねぎ 小松菜	28.7 g	
28 月	野菜のからし和え	○			小松菜 キャベツ ★もやし	3.1 g	
	ハヤシライス		豚肉 豚骨(スープ) ★生クリーム	米 米粒麦 きび 油 じゃがいも ★バター 小麦粉 さとう	にんにく 生姜 セロリー 玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース	778 kcal	
	パリパリサラダ		ごま油 油 さとう 春巻きの皮 揚げ油	キャベツ にんじん きゅうり 玉ねぎ	21.2 g		
29 火	秋のフルーツポンチ	○	粉寒天	さとう アップル/グレープジュース	フルーツ缶(りんご、もも、みかん)	23.4 g	
						2.7 g	
30 水	セルフオムライス	○	とり肉 たまご ★調理用牛乳	米 米粒麦 ★バター 油	マッシュルーム 玉ねぎ にんじん グリンピース	719 kcal	
	ガルバンゾースープ		ベーコン ひよこ豆 とり骨(スープ)	油 じゃがいも マカロニ	にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん キャベツ	29.2 g	
	りんごのコンポート			さとう	りんご	21.8 g	
31 木		○				3.0 g	
	麦ご飯			米 米粒麦		762 kcal	
	さめの包み揚げ		もうかさめ ★プロセスチーズ	春巻きの皮 小麦粉	生姜	37.8 g	
29 火	豚汁	○	さば節(ダシ) 豚肉 豆腐 みそ	油 じゃがいも	★ごぼう にんじん 大根 長ねぎ 小松菜	25.7 g	
	五色煮		焼ちくわ 油揚げ さば節(ダシ)	油 こんにゃく さとう	にんじん ★ごぼう たけのこ しいたけ さやいんげん	3.7 g	
	ゆかりご飯			米 米粒麦	ゆかり	732 kcal	
30 水	肉詰めおいなり	○	油揚げ とり挽き肉 たまご おから うずら卵 さば節(ダシ)	でんぷん さとう	しょうが にんじん たまねぎ	32.0 g	
	のっぺい汁		さば節(ダシ) 生揚げ	油 里芋 こんにゃく でんぷん トック	大根 にんじん えのきたけ 長ねぎ	26.3 g	
	野菜のツナ和え		ツナ かつお節	マヨネーズ さとう	小松菜 にんじん 白菜 きゅうり	3.2 g	
31 木	きのこ入りスパゲッティ	○	大豆 豚挽き肉 ★ピザ用チーズ	スパゲッティ 油	にんにく 生姜 セロリー 玉ねぎ にんじん ホールトマト しめじ エリンギ	738 kcal	
	何でもせん切サラダ		ひじき	油 さとう	大根 にんじん キャベツ きゅうり レモン	28.4 g	
	パンブキンマフィン		たまご ★牛乳	★バター さとう ★アーモンドプードル 小麦粉	かぼちゃ	26.4 g	
					2.9 g		

原材料納入等の事情により、献立や使用食材等が変更になることがあります。