

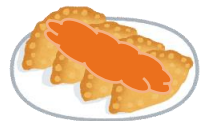


令和2年度10月分中学校給食献立表

日	曜日	献立名	主な材料名			エネルギー たんぱく質 脂質	メモ
			おもに熱や力のもとになる 黄色	おもに体をつくる 赤	おもに体の調子を整える 緑		
1	木	ご飯 牛乳 鶏肉のかわり焼き 豆乳ドレッシングサラダ お月見白玉汁	米 上白糖 ごま油 なたね油 白ねりごま 白玉粉	牛乳 鶏肉 豆乳	葉ねぎ キャベツ もやし 人参 きゅうり 玉ねぎ えのき茸 かぼちゃ 長ねぎ 小松菜	810 kcal 32.1 g 25.6 g	1日 十五夜の献立 今年の十五夜は10月1日です。無事収穫できる喜びを分かち合い、感謝する日です。今日はお月様に見立てた、手作りの黄色い白玉が入ったお月見白玉汁です。
2	金	野菜のピリ辛丼 牛乳 中華風オニオンスープ 梨	米 なたね油 上白糖 ごま油	牛乳 豚肉 ベーコン	にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし 小松菜 チンゲン菜 梨	756 kcal 30.8 g 18.7 g	
5	月	中華丼 牛乳 こんにゃくと大根のナムル 柿	米 なたね油 片栗粉 ごま油 上白糖 白すりごま	牛乳 豚肉 いか むきえび	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ 白菜 もやし チンゲン菜 しらたき 大根 小松菜 柿	852 kcal 29.6 g 28.8 g	
6	火	チキンピラフ 牛乳 スパイシーポテト ベーコンとキャベツのスープ 巨峰	米 なたね油 バター じゃが芋	牛乳 鶏肉 むきえび ベーコン	人参 玉ねぎ コーン マッシュルーム水煮 グリーンピース キャベツ 小松菜 巨峰	778 kcal 25.0 g 28.0 g	
7	水	ご飯 牛乳 鯖の薬味ソースかけ カリカリ油揚げの和え物 みそ汁	米 なたね油 上白糖 じゃが芋	牛乳 鯖 油揚げ 赤みそ 白みそ わかめ	生姜 にんにく 葉ねぎ 小松菜 人参 キャベツ 玉ねぎ	778 kcal 37.7 g 21.1 g	
8	木	ミルクパン コーヒー牛乳 ポークカツレツ 野菜サラダ ジュリエンスープ	パン 小麦粉 パン粉 なたね油 上白糖 ごま油	コーヒー牛乳 豚肉 鶏卵 チーズ ベーコン	大根 人参 コーン もやし 玉ねぎ にんにく セロリ キャベツ パセリ	831 kcal 39.2 g 31.1 g	
9	金	豆腐のうま煮丼 牛乳 野菜のからし和え 梨	米 なたね油 上白糖 片栗粉	牛乳 豚肉 押し豆腐	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ たけのこ水煮 しめじ 枝豆 キャベツ もやし 小松菜 梨	748 kcal 32.8 g 18.5 g	
12	月	ご飯 牛乳 白身魚のかわりソースかけ ハニーサラダ チキンスープ	米 片栗粉 なたね油 上白糖 じゃが芋 はちみつ マカロニ	牛乳 メルルーサ 鶏肉	玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり コーン にんにく 生姜 セロリ もやし ほうれん草	824 kcal 30.8 g 26.0 g	
13	火	みそラーメン 牛乳 野菜チップス 大根のナムル	中華麺 なたね油 上白糖 ごま油 さつま芋 白いりごま	牛乳 豚肉 赤みそ	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 たけのこ水煮 キャベツ コーン もやし たら れんこん かぼちゃ 大根 小松菜	808 kcal 30.0 g 25.6 g	
14	水	チキンカレーライス 牛乳 キャロットソースサラダ かいじ	米 大麦 なたね油 じゃが芋 小麦粉 上白糖	牛乳 鶏肉	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ トマト缶詰 キャベツ もやし コーン かいじ	866 kcal 26.9 g 25.0 g	
15	木	マーボー豆腐丼 牛乳 塩ナムル りんご	米 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油	牛乳 豚肉 赤みそ 押し豆腐	にんにく 生姜 長ねぎ 高菜漬け 人参 干し椎茸 たけのこ水煮 たら もやし キャベツ きゅうり りんご	783 kcal 31.2 g 24.9 g	
16	金	きんぴらご飯 牛乳 千草焼き 野菜の甘酢和え みそ汁	米 なたね油 上白糖 ごま油	牛乳 豚肉 鶏肉 ひじき 鶏卵 油揚げ 絹豆腐 白みそ 赤みそ	ごぼう こんにゃく れんこん 人参 玉ねぎ 枝豆 もやし キャベツ 大根 小松菜 長ねぎ	849 kcal 41.9 g 27.7 g	
19	月	ご飯 牛乳 ジャンボ餃子の甘酢あんかけ 野菜の中華味 豆腐とチンゲン菜のスープ	米 ごま油 片栗粉 餃子の皮 小麦粉 なたね油 上白糖 白いりごま	牛乳 豚肉 木綿豆腐	にんにく 生姜 キャベツ 長ねぎ たら 人参 もやし 玉ねぎ チンゲン菜	770 kcal 22.8 g 21.5 g	19日 ジャンボ餃子 給食センターでは、毎日、中学校4校、約1500人分の給食を作っています。狛江市の給食センターでは、手作りにこだわっていて、ジャンボ餃子は、1つ1つ手作業で包んでいます。
20	火	アップルトースト 牛乳 ハンガリアンシチュー フレンチサラダ 巨峰	パン 上白糖 グラニュー糖 なたね油 じゃが芋 バター 小麦粉	牛乳 ベーコン 豚肉 チーズ 生クリーム	りんご にんにく ピーマン 玉ねぎ 人参 コーン マッシュルーム水煮 巨峰 セロリ キャベツ きゅうり	854 kcal 26.2 g 35.6 g	
21	水	じゃこ菜飯 牛乳 鶏肉の大葉みそ焼き 野菜炒め 和風汁	米 なたね油 白いりごま 上白糖 片栗粉 緑豆春雨	牛乳 ちりめんじゃこ 鶏肉 赤みそ 豚肉 かまぼこ	野菜漬け しそ 生姜 長ねぎ 人参 干し椎茸 もやし チンゲン菜 大根 葉ねぎ	822 kcal 36.7 g 26.6 g	
22	木	鮭ときのこのピラフ 牛乳 野菜のカレードレッシングサラダ 鶏団子のミルクスープ みかん	米 なたね油 ごま油 上白糖 片栗粉	牛乳 鮭 ベーコン 鶏肉	しめじ 玉ねぎ 人参 グリーンピース もやし ピーマン にんにく 白菜 みかん	751 kcal 32.9 g 23.5 g	
23	金	ご飯 牛乳 酢豚 もやしのピリ辛和え にらと玉ねぎのスープ	米 上白糖 片栗粉 なたね油 ごま油	牛乳 豚肉 鶏肉	生姜 ピーマン 玉ねぎ たけのこ水煮 干し椎茸 もやし 人参 たら ほうれん草	829 kcal 31.9 g 24.0 g	29日 十三夜の献立 今年の十三夜は10月29日です。お月見といえば、十五夜が一般的ですが、十三夜にも、団子やススキをお供えて、月を見る風習があります。十五夜を「芋名月」と呼ぶのに対し、十三夜は「栗名月」や「豆名月」と呼ばれます。29日の煮物には、栗が入っています。
26	月	ご飯 牛乳 ししゃものフライ じゃが芋と野菜のみそ炒め すまし汁	米 小麦粉 パン粉 なたね油 じゃが芋 上白糖 ごま油	牛乳 ししゃも 鶏卵 豚肉 白みそ 鶏肉	にんにく 生姜 人参 キャベツ ピーマン かぶ ほうれん草	887 kcal 40.4 g 24.0 g	
27	火	ご飯 牛乳 つくね焼き 磯和え みそ汁	米 ごま油 パン粉 上白糖 さつま芋	牛乳 鶏肉 押し豆腐 白みそ のり 油揚げ 赤みそ わかめ	長ねぎ 人参 生姜 もやし 小松菜 玉ねぎ えのき茸	770 kcal 36.4 g 18.1 g	
28	水	キャロットライスのホワイトソースかけ 牛乳 ツナサラダ 柿	米 なたね油 小麦粉 上白糖 バター	牛乳 鶏肉 むきえび ツナ	人参 玉ねぎ コーン マッシュルーム水煮 パセリ 大根 キャベツ 生姜 柿	775 kcal 25.0 g 23.2 g	
29	木	ご飯 牛乳 のりのつくだ煮 栗と野菜の甘辛煮 呉汁	米 上白糖 片栗粉 なたね油 さつま芋 むきぐり りんご	牛乳 ほしのり 鶏肉 白みそ 赤みそ 大豆	人参 玉ねぎ 枝豆 大根 こんにゃく 長ねぎ	781 kcal 29.2 g 18.3 g	
30	金	和風スープバゲティ 牛乳 コールスローサラダ パンキンケーキ	スバゲティ なたね油 片栗粉 上白糖 バター 小麦粉	牛乳 ベーコン 鶏肉 粉かつお ツナ 鶏卵	にんにく 玉ねぎ 人参 しめじ 小松菜 キャベツ コーン かぼちゃ	861 kcal 32.7 g 27.4 g	30日 ハロウィン献立 ハロウィンは秋の収穫を祝う行事で、かぼちゃの中身をくりぬいて、「ジャックオーランタン」を作って飾ります。今では、日本でも、仮装行事をしていますね。給食ではパンブキンケーキを提供します。



給食の食材は皆様の給食費で購入しています。10月分は11月2日にご指定の口座より引き落としいたします。期日までにご入金ください。



※都合により、一部献立が変更または中止になる場合があります。