保護者様

平成30年度10月分中学校給食献立表

狛江市立中学校給食センター

日	曜日	献立名	主な材料名 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	エネルギー たんぱく質 脂質
1	月	【トルコ料理】 トルコ風サバサンド 牛乳 ギャヴルダ・サラタス（サラダ） ミネストローネ	パン 片栗粉 なたね油 上白糖 マカロニ	牛乳 鯖 ベーコン	生姜 レモン果汁 人参 キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんにく さやいんげん トマト（缶詰）	835 kcal 35.5g 35.6g
2	火	麻婆豆腐丼 牛乳 野菜の中華味 春雨スープ	米 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油 緑豆春雨 白いりごま	牛乳 豚肉 赤みそ 押し豆腐	にんにく 生姜 長ねぎ にら 高菜漬 人参 キャベツ たけのこ水煮 干し椎茸 もやし 玉ねぎ チンゲン菜	850 kcal 35.7g 25.8g
3	水	梅じゃこチャーハン 牛乳 じゃが芋のおかか和え にら玉スープ	米 なたね油 白いりごま じゃが芋 片栗粉	牛乳 鶏肉 ちりめんじゃこ わかめ 粉かつお 青のり 絹豆腐 鶏卵	玉ねぎ 人参 干し椎茸 たけのこ水煮 長ねぎ にら カリカリ梅	751kcal 26.7g 26.2g
4	木	ご飯 牛乳 鰆の西京焼き れんこんと春雨のきんぴら むらくも汁	米 上白糖 なたね油 緑豆春雨 白いりごま じゃが芋 片栗粉	牛乳 鰆 白みそ 豚肉 鶏肉 絹豆腐 鶏卵	れんこん 人参 干し椎茸 長ねぎ 小松菜	881 kcal 41.7g 22.3g
5	金	中華みそつけ麺 牛乳 大豆入り鶏肉とごぼうの揚げ煮 みかん	中華麺 なたね油 ごま油 白ねりごま 白いりごま 白すりごま 片栗粉 上白糖	牛乳 豚肉 赤みそ 鶏肉 大豆	もやし きゅうり 生姜 にんにく 長ねぎ ごぼう 人参 さやいんげん みかん	896 kcal 41.7g 29.6g
9	火	ご飯 牛乳 白身魚の香り揚げ 野菜のからし和え みそ汁	米 片栗粉 小麦粉 なたね油	牛乳 メルルーサ 絹豆腐 油揚げ わかめ 赤みそ 白みそ	生姜 にんにく 長ねぎ しそ葉 キャベツ もやし 小松菜 人参 えのき茸 白菜	746kcal 34.0g 20.7g
10	水	きなこ揚げパン 牛乳 ポトフ ごまだれツナサラダ 巨峰	パン なたね油 上白糖 グラニュー糖 じゃが芋 ごま油 白いりごま	牛乳 きな粉 ベーコン フランクフルト ツナ	にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 キャベツ パセリ 白菜 もやし コーン 小松菜 巨峰	794 kcal 24.7g 36.8g
11	木	えびピラフ 牛乳 海藻サラダ 鶏団子のトマトスープ	米 なたね油 バター 上白糖 片栗粉	牛乳 鶏肉 えび わかめ ベーコン 鶏卵	人参 玉ねぎ コーン 白菜 マッシュルーム水煮 にんにく グリンピース きゅうり もやし キャベツ トマト（缶詰）	750 kcal 32.0g 24.5g
12	金	トマトとツナのスパゲティ 牛乳 フレンチサラダ さつま芋ごま団子	スパゲティ なたね油 上白糖 さつま芋 三温糖 白玉粉 白いりごま	牛乳 ベーコン 豚肉 ツナ 白いんげん豆	にんにく 玉ねぎ キャベツ 人参 マッシュルーム水煮 トマト（缶詰） パセリ コーン きゅうり トマトジュース	900 kcal 39.5g 29.6g
15	月	チキンカレーライス 牛乳 ひよこ豆のサラダ 柿	米 大麦 なたね油 じゃが芋 バター 小麦粉 上白糖	牛乳 鶏肉 ひよこ豆	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ トマト（缶詰） キャベツ コーン きゅうり 柿	851kcal 27.7g 21.4g
16	火	豚飯 牛乳 いかとさつま芋のから揚げ みそ汁	米 なたね油 片栗粉 さつま芋	牛乳 豚肉 かまぼこ いか 油揚げ 赤みそ 白みそ わかめ	長ねぎ 人参 グリンピース にんにく ごぼう 大根	807 kcal 30.0g 27.9g
17	水	ご飯 牛乳 れんこんバーグ 野菜サラダ もずくのみそ汁	米 なたね油 パン粉 片栗粉 上白糖	牛乳 押し豆腐 豚肉 鶏卵 白みそ 油揚げ もずく 赤みそ	人参 れんこん 玉ねぎ マッシュルーム水煮 もやし キャベツ 小松菜 大根 長ねぎ	820 kcal 34.8g 23.5g
18	木	しょうゆラーメン のむヨーグルト 野菜チップス フルーツポンチ	中華麺 なたね油 ごま油 さつま芋 上白糖	のむヨーグルト 豚肉	生姜 人参 もやし コーン にら キャベツ かぼちゃ れんこん 長ねぎ もも（缶詰） ぶどう（缶詰） みかん（缶詰） パイン（缶詰）	754kcal 26.7g 13.8g
19	金	ご飯 牛乳 鮭の紅葉焼き 野菜いため お月見白玉汁	米 マヨネーズ なたね油 上白糖 緑豆春雨 白玉粉 麩	牛乳 鮭 白みそ 豚肉	人参 生姜 長ねぎ 干し椎茸 もやし チンゲン菜 かぼちゃ えのき茸 小松菜	788 kcal 35.9g 22.7g
22	月	ひじきご飯 牛乳 親子焼き ごま和え 吉野汁	米 なたね油 上白糖 白ねりごま 白すりごま 片栗粉	牛乳 鶏肉 油揚げ ひじき 鶏卵 木綿豆腐	れんこん 人参 生姜 玉ねぎ たけのこ水煮 小松菜 もやし 大根 干し椎茸 長ねぎ	788 kcal 39.4g 25.5g
23	火	麦ご飯 牛乳 蒸し鶏の玉ねぎソース 中華サラダ 五目中華スープ	米 大麦 なたね油 上白糖 ごま油 白いりごま 片栗粉 緑豆春雨	牛乳 鶏肉 いか うずらの卵	生姜 玉ねぎ キャベツ 人参 もやし チンゲン菜 コーン 白菜 小松菜	746kcal 34.2g 20.5g
24	水	チリビーンズライス 牛乳 じゃこサラダ 野菜スープ	米 バター なたね油 じゃが芋 上白糖 小麦粉	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 ちりめんじゃこ チーズ	にんにく 玉ねぎ 人参 トマトジュース 白菜 コーン 小松菜 生姜 キャベツ もやし	793kcal 29.5g 22.3g
25	木	ご飯 牛乳 ジャンボ餃子の甘酢あんかけ ナムル たまごスープ	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 鶏肉 鶏卵	にんにく 生姜 キャベツ 長ねぎ にら もやし 人参 小松菜 チンゲン菜	771kcal 27.0g 22.4g
26	金	ガーリックトースト 牛乳 秋の味覚シチュー イタリアンサラダ	パン なたね油 マーガリン 栗 さつま芋 じゃが芋 バター 小麦粉 オリーブ油 上白糖	牛乳 鶏肉 生クリーム	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 しめじ キャベツ きゅうり コーン	750kcal 25.1g 35.0g
29	月	ご飯 牛乳 秋刀魚のピリ辛ソースかけ しめじの煮びたし みそ汁	米 片栗粉 なたね油 上白糖 じゃが芋	牛乳 秋刀魚 油揚げ 鶏肉 赤みそ 白みそ わかめ	生姜 にんにく 長ねぎ 小松菜 キャベツ 白菜 しめじ 人参 玉ねぎ	879kcal 32.7g 30.9g
30	火	秋の香りご飯 牛乳 鶏肉の照り焼き 切干大根のピリッとサラダ 呉汁	米 栗 さつま芋 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油 里芋	牛乳 鶏肉 油揚げ 白みそ 赤みそ 大豆	人参 しめじ 干し椎茸 生姜 大豆もやし 小松菜 大根 切干大根 こんにゃく 長ねぎ	781kcal 38.7g 20.2g
31	水	鮭ときのこのピラフ 牛乳 コーンサラダ ベーコンと野菜のスープ パンプキンケーキ	米 なたね油 バター ごま油 上白糖 じゃが芋 小麦粉	牛乳 鮭 ベーコン 鶏卵	しめじ レモン果汁 人参 玉ねぎ グリンピース キャベツ コーン 白菜 パセリ かぼちゃ	832kcal 27.7g 26.4g

メモ

1日：トルコ料理
サバサンドは、トルコの名物料理です。通常は焼いた鯖をサンドしますが、今回は揚げてみました。パンに、鯖とサラダを挟んで食べましょう。

2日：豆腐の日
豆腐は、大豆たんぱくが豊富で「畑の肉」と称されるくらいの栄養があります。また、欧米では「太らないチーズ」と呼ばれているそうです。

10日：目の愛護デー、まぐろの日
目によい食べ物と言われる“人参、小松菜、ツナ、ごま”を使ったサラダと、デザートは“巨峰”の提供です。

12日：さつま芋のごま団子
さつま芋は「十三里」と言われることから、さつま芋の旬の10月13日をさつま芋の産地で有名な川越市が「さつま芋の日」と定めました。

19日：十三夜メニュー
21日は、十三夜です。今日の給食は、ひと足早い十三夜メニューです。かぼちゃを練りこんで、お月様にみたてた黄色い白玉が入った“お月見白玉汁”の登場です。

31日：ハロウィン(パンプキンケーキ)
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、日本でも仮装行事となっています。

給食の食材は皆様の給食費で購入しています。10月分は10月29日にゆうちょ銀行の口座より引き落としいたします。期日

※都合により、一部献立が変更になる場合があります。