



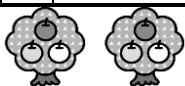
10月献立表



令和2年度

港区立青山中学校

日	牛乳	皿人	献立	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
1木	○	3 5	三色そばろ丼 里芋の味噌汁 みたらし団子	牛乳 鶏肉 鶏卵 みそ 高野豆腐	精白米 三温糖 油 里芋 白玉粉 上新粉 でん粉	しょうが もやし 小松菜 人参 玉ねぎ	850 kcal 30.6 g
2金	○	3 4	きなこトースト チリコンカン チーズドレッシングサラダ	牛乳 きな粉 うずら豆 ヒヨコ豆 豚肉 大豆 チーズ	食パン バター 薄力粉 上白糖 オリーブ油 じゃが芋 マヨネーズ	にんにく 玉ねぎ 人参 グリーンピース トマト缶 キャベツ きゅうり セロリ	763 kcal 30.8 g
5月	○	3 5	麦ごはん 魚の柚子味噌焼き じゃがいもの金平 豆腐の味噌汁	牛乳 イナダ みそ 豚肉 豆腐 油揚げ	精白米 麦 上白糖 じゃが芋 こんにゃく 油 三温糖 こま	ゆず ごぼう 人参 ピーマン 玉ねぎ 小松菜	816 kcal 36.5 g
6火	○	3 5	肉うどん コーンポテト さつまいものドーナッツ	牛乳 豚肉 おから 鶏卵	うどん 油 バター じゃが芋 さつまいも 薄力粉 グラニュー糖	しょうが 人参 玉ねぎ 干しいたけ 長ねぎ 小松菜 パセリ にんにく とうもろこし	768 kcal 26.7 g
7水	○	3 4	キムチチャーハン 春雨と白菜の中華スープ 果物(梨)	牛乳 豚肉 鶏卵 油揚げ	精白米 油 こま 緑豆春雨 ごま油	キムチ にんにく 人参 長ねぎ なら 白菜 えのき しょうが 梨	778 kcal 27.9 g
8木	○	3 4	いなりご飯 とろみかけの卵焼き 大根とわかめの味噌汁	牛乳 油揚げ 鶏肉 のり 鶏卵 わかめ みそ	精白米 上白糖 こま 油 三温糖 でん粉	しょうが甘酢漬 干しいたけ 人参 たけのこ グリーンピース 大根 長ねぎ 切干し大根 小松菜	865 kcal 36.2 g
9金	○	3 4	ブルーベリーバタートースト ペンネソテー ポトフ	牛乳 ベーコン チーズ 豚肉 ウインナー	食パン バター 油 ペンネ じゃが芋	ブルーベリージャム にんにく 生姜 玉ねぎ トマト缶 人参 パセリ キャベツ マッシュルーム セロリ	783 kcal 31.1 g
12月	○	3 5	麦ごはん カレー肉じゃが 鉄骨サラダ ほうじ茶のミルクプリン	牛乳 豚肉 ひじき 油揚げ 寒天 加糖練乳	精白米 麦 じゃが芋 こんにゃく 油 三温糖 ごま油 こま	人参 玉ねぎ 小松菜 大根 きゅうり	784 kcal 27.2 g
13火	○	2 5	鶏肉の黒酢あんかけ丼 卵と小松菜のスープ 果物(柿)	牛乳 鶏肉 鶏卵	精白米 でん粉 油 三温糖	しょうが 人参 玉ねぎ 小松菜 ピーマン 赤ピーマン 干しいたけ 長ねぎ 柿	772 kcal 27.7 g
14水	○	3 5	ツナと青菜のトクリームスパ ひよこ豆のサラダ キャベツときのこのスープ	牛乳 ベーコン ツナ 生クリーム チーズ ヒヨコ豆	マカロニスパゲッティ オリーブ油 薄力粉 上白糖	玉ねぎ マッシュルーム エリンギ 葫 稗 トマト缶 セロリ 生姜 小松菜 胡瓜 人参 キャベツ コーン	791 kcal 28.3 g
15木	○	3 4	コーントースト ジャーマンポテト ミネストローネ	牛乳 豚肉 ベーコン いんげん豆 チーズ	食パン マヨネーズ じゃが芋 油 バター マカロニ	ホールコーン 玉ねぎ 人参 キャベツ セロリ トマト缶 にんにく しょうが	808 kcal 26.9 g
16金	○	3 5	麦ごはん ししゃものフライ 切り干し大根の炒め煮 玉ねぎの味噌汁	牛乳 ししゃも 鶏卵 さつまいも 油揚げ みそ	精白米 麦 パン粉 油 三温糖 薄力粉	切干し大根 人参 干しいたけ 小松菜 玉ねぎ えのき	842 kcal 32.7 g
19月	○	3 5	味噌ラーメン 炒めメンマ あべかわおさつ	牛乳 豚肉 煮干し みそ きな粉	中華麺 油 ごま油 こんにゃく 上白糖 さつまいも	長ねぎ にんにく しょうが 人参 玉ねぎ もやし なら ホールコーン こねぎ メンマ	832 kcal 27.1 g
20火	○	3 5	麦ごはん・てづくりふりかけ 厚揚げと野菜の旨煮 白菜の胡麻和え	牛乳 塩昆布 糸削り節 生揚げ 鶏肉 みそ	精白米 麦 ごま 三温糖 上白糖 じゃが芋	人参 ごぼう たけのこ 枝豆 小松菜 白菜	806 kcal 29.5 g
21水	ジョア	3 5	お赤飯 鶏肉のさっぱり煮 小松菜のゆず風味おひたし すまし汁・果物(みかん)	乳酸菌飲料 ささげ 鶏手羽	もち米 精白米 白ごま 上白糖 でん粉 生麩	にんにく 小松菜 白菜 生姜 長ねぎ 干しいたけ 人参 大根 ゆず みかん	838 kcal 38.5 g
22木	○	3 4	エビピラフ 魚のバター醤油焼き コーンポタージュ	牛乳 えび ベーコン 鮭 生クリーム	精白米 バター 油 薄力粉	玉葱 人参 マッシュルーム 生姜 白菜 しめじ 稗 コーン パセリ エリンギ クリームコーン セロリ	823 kcal 35.6 g
23金	○	3 5	麦ごはん キャベツと厚揚げの味噌炒め 大根の中華スープ みかんゼリー	牛乳 豚肉 みそ 生揚げ 寒天	精白米 麦 油 三温糖 でん粉 ごま油 上白糖	にんにく 生姜 大根 人参 長葱 筍 キャベツ 干し椎茸 小葱 赤ピーマン ピーマン みかん缶	807 kcal 28.6 g
26月	○	3 4	ポテトサンド イタリアンスープ ビーンズサラダ	牛乳 牛乳 チーズ ベーコン 鶏肉 鶏卵 大豆	食パン じゃが芋 マヨネーズ 油 パン粉 マカロニ 三温糖	人参 セロリ しょうが 玉ねぎ ホールコーン 小松菜 キャベツ きゅうり	769 kcal 29.9 g
27火	○	3 5	カレーライス キャベツのスープ 果物(りんご)	牛乳 豚肉 ヨーグルト	精白米 油 はちみつ じゃが芋 バター 薄力粉	しょうが セロリ にんにく 玉ねぎ 人参 グリーンピース キャベツ 小松菜 りんご	825 kcal 26.5 g
28水	○	3 5	麦ごはん さばの味噌煮 白菜の塩昆布和え 白玉入り和風椀	牛乳 さば みそ 塩昆布 豆腐 鶏卵 ちくわ	精白米 麦 三温糖 ごま油 白玉粉	しょうが 白菜 人参 小松菜 干しいたけ 大根 長ねぎ	778 kcal 30.8 g
29木	○	2 4	豚肉ときのこのスパゲッティ ツナサラダ バナナケーキ	牛乳 ベーコン 豚肉 のり ツナ 鶏卵	マカロニスパゲッティ 油 バター 上白糖 薄力粉	にんにく 人参 玉ねぎ しめじ エリンギ ピーマン キャベツ きゅうり バナナ レモン	817 kcal 29.2 g
30金	○	3 4	チキンライス かぼちゃのクリーム煮 ハロウィンチップス	牛乳 鶏肉 ウインナー ベーコン	精白米 バター 薄力粉 オリーブ油 油 粉糖 さつまいも むらさき芋	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリーンピース しょうが セロリ かぼちゃ しめじ パセリ	893 kcal 25.4 g



生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準値 エネルギー830kcal たんぱく質25.0~40.0g

10月分 1日あたりの平均値 エネルギー810kcal たんぱく質30.1g

©学校行事や食材発注の都合により、献立並びに回数を変更することがあります。