



2024年10月の献立表



港区立青山中学校

日	主食	皿人数	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	1人分・ たんぱく質 脂質
2水	彩りピラフ じゃが芋と青菜のキッシュ 野菜とひよこ豆のトマトスープ	2 3	○	牛乳 鶏肉 牛乳 生クリーム 鶏肉 ベーコン ひよこ豆	精白米 バター 油 じゃが芋	玉ねぎ 人参 ホールコーン グリーンピース マッシュルーム 小松菜 キャベツ トマト缶	737 kcal 29.6 g 25.8 g
3木	黒砂糖パン モチコチキン ロングライススープ ロミロミサラダ	3 4	○	牛乳 鶏肉 ツナ 世界の料理：ハワイ	黒砂糖 パン 油 はちみつ 上白糖 でん粉 上新粉 緑豆春雨 じゃが芋 ごま油 白ごま	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ キャベツ 赤ピーマン きゅうり	803 kcal 34.0 g 37.1 g
4金	青じそ飯 鮭の塩麹焼き じゃが芋のそぼろ煮 キャベツと油揚げの味噌汁	3 4	○	牛乳 さけ 豚肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	精白米 米粒麦 油 じゃが芋 こんにゃく 三温糖 でん粉	人参 玉ねぎ グリンピース キャベツ 小松菜	752 kcal 34.5 g 20.7 g
7月	ご飯 鶏肉のバーベキューソース焼き キャベツの塩昆布和え じゃが芋とわかめの味噌汁	3 4	○	牛乳 鶏肉 塩昆布 油揚げ わかめ 赤みそ 白みそ	精白米 米粒麦 油 はちみつ バター ごま油 白ごま じゃが芋	玉ねぎ 人参 えのき しめじ にんにく りんご キャベツ きゅうり 小松菜 長ねぎ	771 kcal 30.8 g 28.1 g
8火	麻婆ナス丼 卵と野菜のスープ フルーツポンチ	3 4	○	牛乳 豚肉 生揚げ(冷凍) 八丁みそ 鶏卵 寒天	精白米 油 ごま油 三温糖 でん粉 上白糖 はちみつ	なす 長ねぎ 玉ねぎ だけのこ 干しいたけ にんにく しょうが 白菜 小松菜 人参 みかん缶 バイン缶 黄桃缶 レモン果汁	796 kcal 28.3 g 22.8 g
9水	豆腐入りミートソーススパゲティ きのこのスープ 果物(りんご)	3 4	○	牛乳 豚肉 豆腐	スパゲティ 油 バター 薄力粉 上白糖	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ 人参 トマトジュース 大根 エリンギ しめじ 小松菜 りんご	733 kcal 28.5 g 26.5 g
10木	かむかむひじきご飯 大洲のいもたき 大根味噌ドレッシングサラダ	3 3	○	牛乳 ひじき 大豆 鶏肉 油揚げ 赤みそ 郷土料理：愛媛県	精白米 米粒麦 油 上白糖 里芋 こんにゃく 三温糖 ごま油	人参 ホールコーン さやいんげん まいたけ しめじ ごぼう 長ねぎ 栗ねぎ 大根 ブラックマッペもやし きゅうり	723 kcal 24.8 g 22.2 g
11金	豚肉の生姜焼き丼 小松菜ともやしのおひたし 切り干し大根の味噌汁	3 4	○	牛乳 豚肉 削り節 赤みそ 白みそ	精白米 油 上白糖 でん粉 ごま油	玉ねぎ しめじ しょうが にら 小松菜 大豆もやし ブラックマッペもやし 切り干し大根 人参 チンゲンサイ	752 kcal 34.1 g 20.7 g
15火	ご飯 鯖の味噌煮 五目さんびら 白玉団子入り汁	3 4	○	牛乳 さば 赤みそ 豆腐 鶏卵 ちくわ 行事食：十三夜	精白米 米粒麦 三温糖 じゃが芋 こんにゃく ごま油 白ごま 白玉粉	しょうが れんこん ごぼう 人参 大根 葉ねぎ	785 kcal 32.1 g 23.1 g
16水	秋野菜のカレーライス ツナドレッシングサラダ 角切りりんごのゼリー	2 4	○	牛乳 豚肉 ツナ 寒天	精白米 米粒麦 油 じゃが芋 バター 薄力粉 さつまいも 上白糖	しょうが セロリ にんにく 玉ねぎ 人参 なす れんこん キャベツ きゅうり りんごジュース りんご缶	846 kcal 25.3 g 28.7 g
17木	ピリ辛あんかけ炒飯 白菜の華風サラダ 中華風コンスープ	3 4	○	牛乳 豚肉 赤みそ ツナ 鶏卵	精白米 米粒麦 油 三温糖 ごま油 でん粉	にんにく しょうが 人参 だけのこ 干しいたけ 白菜 きゅうり 小松菜 クリームコーン ホールコーン 長ねぎ	751 kcal 26.8 g 25.5 g
18金	赤飯 魚の黄金焼き 筑前煮 あらははんべんのすまし汁 果物(巨峰)	3 5	○	牛乳 ささげ さけ チーズ 鶏肉 あらははんべん(卵なし) 開校記念日お祝い給食	もち米 精白米 黒ごま マヨネーズ(卵なし) パン粉 里芋 油 三温糖	人参 れんこん 干しいたけ ごぼう さやいんげん 大根 小松菜 巨峰	776 kcal 40.0 g 23.0 g
22火	キャロットライスチキンクリームがけ ジュリアンスープ 果物(りんご)	3 4	○	牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン	精白米 バター 油 薄力粉 マカロニスパゲッティ	人参 玉ねぎ マッシュルーム セロリ しょうが キャベツ かぶりんご	843 kcal 29.3 g 28.3 g
23水	ご飯 チキンフライ さつまいも揚げと野菜の煮物 玉葱のみそ汁	3 4	○	牛乳 鶏肉 鶏卵 さつまいも揚げ 赤みそ 白みそ	精白米 米粒麦 薄力粉 パン粉(乾燥)パン粉(生) 油 じゃが芋 こんにゃく 三温糖 麩	人参 ごぼう グリンピース 玉ねぎ 小松菜	780 kcal 33.3 g 20.3 g
24木	ガーリックフランスパン 秋野菜のホワイトシチュー コールスローサラダ	3 3	○	牛乳 鶏肉 ツナ	ソフトフランスパン バター オリーブ油 油 じゃが芋 さつまいも バター 薄力粉 上白糖	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ 白菜キャベツ きゅうり	762 kcal 25.2 g 38.9 g
25金	コーンピラフ カルナバル監修特製スペアリブ風 オリジナルドレッシングのサラダ みかんゼリー	3 4	○	牛乳 豚肉 寒天 商店街コラボ給食	精白米 米粒麦 バター ごま油 三温糖 でん粉 はちみつ 上白糖	ホールコーン 長ねぎ にんにく しょうが 人参 フロccoli キャベツ みかんジュース	838 kcal 23.8 g 35.8 g
28月	ワカメとじゃこの混ぜご飯 具だくさん肉じゃが なめこ汁 きな粉豆乳蒸しパン	3 4	○	牛乳 わかめごはんの素 ちりめんじゃこ 豚肉 油揚げ 赤みそ 白みそ きな粉 鶏卵 豆乳	精白米 米粒麦 ごま じゃが芋 こんにゃく 三温糖 薄力粉 上白糖 バター	人参 玉ねぎ グリンピース 大根 なめこ 長ねぎ	821 kcal 34.1 g 19.1 g
29火	肉うどん 大学芋 海藻の味噌ドレッシングサラダ	3 4	○	牛乳 油揚げ 鶏肉 わかめ 赤みそ	うどん 油 上白糖 さつまいも 三温糖 水あめ 黒ごま ごま油	人参 玉ねぎ 大根 小松菜 キャベツ きゅうり ホールコーン	769 kcal 22.9 g 31.1 g
30水	麦入りご飯 白身魚ときのこのバター醤油焼き もやしの風味和え 吉野汁	3 4	○	牛乳 しいら 鶏肉 油揚げ	精白米 米粒麦 バター 油 ごま油 三温糖 白ごま じゃが芋 こんにゃく でん粉	白菜 しめじ えのき エリンギ 玉ねぎ きゅうり 人参 ブラックマッペもやし 大根 長ねぎ	737 kcal 33.8 g 21.4 g
31木	きのこピラフ 野菜とトマトのスープ かぼちゃのスコーン	3 3	○	牛乳 鶏肉 鶏卵 ヨーグルト 牛乳 行事食：ハロウィン	精白米 米粒麦 バター 油 上白糖 薄力粉 三温糖	玉ねぎ エリンギ マッシュルーム しめじ 赤ピーマン グリンピース 白菜 セロリ トマト缶 小松菜 かぼちゃ	750 kcal 24.8 g 19.2 g

◆学校行事や社会情勢、食材発注などの都合により、献立内容や回数を変更する場合がありますのでご了承ください◆