



# 10月献立表



2023年10月

六本木中学校

日	主食	牛乳	おかず	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	その他	エネルギー
								kcal
								たんぱく質
								g
2月	鮭ひじきごはん	○	肉ジャガ 卵入り味噌汁 ◇1-2. ☆2-3カルピスゼリー	牛乳、油揚げ、さけ、ひじき、豚肉、豆腐、鶏卵、みそ、寒天、カルピス	精白米、米粒麦、サラダ油、三温糖、ごま、こんにゃく、じゃが芋、でん粉	人参、玉ねぎ、さやいんげん、えのき、長ねぎ、小松菜	酒、塩、薄口醤油、だし昆布、だしかつお削り節、みりん、醤油	788 34.3
3火	ごぼうのドライカレー	○	カブサラダ ブルー	牛乳、豚肉、大豆、チーズ	精白米、米粒麦、サラダ油、豆乳クリームバター	にんにく、しょうが、ごぼう、玉ねぎ、人参、りんご、黄ピーマン、ピーマン、かぶの葉、キャベツ、かぶ、きゅうり、ブルー	塩、カレー粉、酒、赤ワイン、クローブ、こしょう、醤油、トマトケチャップ、ウスターソース、りんご酢、米酢	779 27.5
4水	ピリ辛もやしラーメン	○	三色ピクルス ☆2-3米粉のチョコケーキ	牛乳、豚肉、みそ、鶏卵	中華麺、サラダ油、ごま油、ラード、三温糖、グラニュー糖、バター、米粉、米油、チョコレート	にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ、もやし、にら、長ねぎ、きゅうり、かぶ	豚骨、鶏がら、みりん、醤油、トウバンジャン、テンメンジャン、酒、黒こしょう、白ワイン、りんご酢、塩、ペイリーフ、ココア	851 29.3
5木	キムチチャーハン	○	豆腐と小松菜のスープ ◇3-1大学芋	牛乳、豚肉、鶏卵、豆腐、ほたてがたい、わかめ	精白米、米粒麦、サラダ油、ごま油、ごま、緑豆春雨、さつま芋、三温糖、水あめ	しょうが、人参、長ねぎ、エリンギ、干しいたけ、キムチ、小松菜	オイスターソース、塩、こしょう、醤油、米酢、鶏がら、酒、薄口醤油	803 30.3
6金	白飯	○	じゃこピーマン レバーのマリアナソース 小松菜とまわかめのあえもの じゃがいもの中華風スープ	牛乳、ちりめんじゃこ、糸削り節、鶏肝臓、まわかめ、鶏肉、鶏卵	精白米、三温糖、ごま、サラダ油、でん粉、薄力粉、ごま油、じゃが芋	ピーマン、赤ピーマン、しょうが、小松菜、人参、もやし、きゅうり、にんにく、玉ねぎ、えのき、チンゲンサイ	酒、醤油、米酢、みりん、トマトケチャップ、ウスターソース、赤ワイン、トウバンジャン、鶏がら、塩、こしょう、薄口醤油	766 33.3
10火	白飯	○	サバのカレー焼き 鶏肉と野菜の炒め物 根菜汁	牛乳、さば、鶏肉、油揚げ、みそ	精白米、サラダ油、上白糖、でん粉、じゃが芋	しょうが、キャベツ、しめじ、ピーマン、人参、大根、ごぼう	醤油、酒、みりん、カレー粉、塩、薄口醤油、こしょう、だしかつお削り節	755 35.2
11水	チキンドリア	○	コールスローサラダ ポテトと豆のスープ	牛乳、鶏肉、豆乳、チーズ、ベーコン、ひよこ豆	精白米、米粒麦、バター、サラダ油、薄力粉、上白糖、じゃが芋	にんにく、人参、玉ねぎ、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、パセリ	鶏がら、パプリカ、白ワイン、塩、こしょう、ペイリーフ、りんご酢、米酢、からし(粉)、醤油、ローリエ	863 29.9
12木	もぶりご飯	○	塩豚汁 アップルパイ	牛乳、ちりめんじゃこ、ちくわ、油揚げ、豚肉、豆腐	精白米、こんにゃく、サラダ油、上白糖、ごま、パイ皮、グラニュー糖、バター	人参、ごぼう、干しいたけ、さやいんげん、キャベツ、大根、えのき、長ねぎ、りんご、レモン果汁	だし昆布、だしかつお削り節、醤油、みりん、酒、薄口醤油、塩、シナモン	773 32.0
13金	チキンピラフ	○	キッシュ ポトフ(ソーセージ入り)	牛乳、鶏肉、大豆、ツナ、鶏卵、生クリーム、チーズ、ウインナー、高野豆腐	精白米、米粒麦、サラダ油、豆乳クリームバター、じゃが芋	人参、玉ねぎ、マッシュルーム、ホールコーン、赤ピーマン、ほうれん草、セロリ、白菜、パセリ	塩、白ワイン、こしょう、鶏がら、ペイリーフ、醤油	758 30.4
16月	☆カレー南蛮うどん	○	ブロッコリーサラダ タコ焼き揚げ	牛乳、豚肉、油揚げ、ツナ、たこ、鶏卵、糸削り節、青のり	サラダ油、でん粉、うどん、ごま、じゃが芋	人参、玉ねぎ、ほんしめじ、長ねぎ、キャベツ、ブロッコリー、きゅうり	だし昆布、だしかつお削り節、みりん、酒、塩、醤油、薄口醤油、カレー粉、りんご酢、米酢、黒こしょう、中濃ソース、ウスターソース	758 31.4
17火	高野ご飯	○	切干大根入り卵焼き モヤシのピリ辛和え 美酒鯛風スープ	牛乳、鶏肉、高野豆腐、鶏卵、かに風味かまぼこ、豚肉、生揚げ	精白米、もち米、こんにゃく、三温糖、サラダ油、上白糖、でん粉、ごま油	干しいたけ、人参、ごぼう、枝豆、長ねぎ、切干大根、きゅうり、もやし、にんにく、玉ねぎ、白菜	酒、みりん、薄口醤油、醤油、塩、ラー油、こしょう	806 40.4
18水	中華丼	○	◇1-2キムチスープ 柿	牛乳、豚肉、えび、うずら卵、鶏肉、豆腐、みそ	精白米、サラダ油、でん粉、ごま、ごま油	しょうが、玉ねぎ、人参、干しいたけ、白菜、えのき、大根、チンゲンサイ、長ねぎ、キムチ、柿	醤油、酒、鶏がら、塩、こしょう、オイスターソース、みりん	754 34.2
19木	白飯	○	◇1-1サケの味噌汁 焼きキャベツのゴマ酢和え 蒲鉾のすまし汁 みかん	牛乳、さけ、みそ、かまぼこ(卵なし)、豆腐	精白米、マヨネーズ(卵なし)、三温糖、ごま	人参、小松菜、キャベツ、もやし、ほうれん草、長ねぎ、みかん	塩、こしょう、白ワイン、だし昆布、だしかつお削り節、からし(粉)、純米酢、米酢、醤油、薄口醤油、みりん	752 36.9
20金	ハチミツレモントースト	○	カレーシチュー ビーンズサラダ	牛乳、豚肉、ひよこ豆、チーズ	食パン、バター、はちみつ、サラダ油、じゃが芋、薄力粉	レモン果汁、にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、キャベツ、きゅうり	赤ワイン、鶏がら、ローリエ、カレー粉、塩、ペイリーフ、トマトケチャップ、ウスターソース、米酢、黒こしょう、ガーリックパウダー	756 30.8
21土	【合唱発表会】 焼肉チャーハン	○	豆腐とザーサイのスープ 米粉のかぼちゃケーキ	牛乳、輸入牛肩、鶏肉、豆腐、豆乳	精白米、米粒麦、ごま油、サラダ油、三温糖、ごま、グラニュー糖、米粉、でん粉、粉糖	人参、にんにく、しょうが、干しいたけ、長ねぎ、チンゲンサイ、ザーサイ、白菜、小松菜、かぼちゃ	塩、酒、醤油、オイスターソース、こしょう、鶏がら、ベーキングパウダー	770 26.2
24火	白飯	○	ボラのみぞれかけ 小松菜のゴマ酢和え 卵と高野豆腐の味噌汁 みかん	牛乳、ボラ、高野豆腐、みそ、鶏卵	精白米、でん粉、米粉、サラダ油、三温糖、ごま	しょうが、にんにく、大根、人参、小松菜、キャベツ、もやし、白菜、長ねぎ、みかん	だし昆布、だしかつお削り節、酒、醤油、みりん、七味唐辛子、純米酢、米酢、塩	763 35.8
25水	ハヤシライス	○	ブロッコリーのゲリソウが 焼き芋	牛乳、豚肉	精白米、サラダ油、バター、薄力粉、三温糖、さつま芋	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり	赤ワイン、トマトピューレ、トマトケチャップ、デミグラスソース、ウスターソース、塩、こしょう、鶏がら、ローリエ、純米酢、米酢、バジル	790 24.2
26木	かき揚げ丼	○	白菜の辛子和え 呉汁 柿	牛乳、鶏卵、いか、干しえび、のり、大豆、豆乳、みそ	精白米、三温糖、薄力粉、コーンスターチ、さつま芋、サラダ油、こんにゃく、里芋	玉ねぎ、みつば、小松菜、人参、白菜、ごぼう、大根、長ねぎ、柿	だし昆布、だしかつお削り節、酒、みりん、醤油、塩、からし(粉)	869 25.7
27金	バターライステキンクリーム	○	サツマ芋のフレンチサラダ りんご	牛乳、鶏肉	精白米、バター、サラダ油、薄力粉、さつま芋	人参、マッシュルーム、玉ねぎ、きゅうり、りんご	白ワイン、塩、こしょう、ペイリーフ、鶏がら、ローリエ、純米酢	836 23.1
30月	さつまいもご飯	○	天ぷら 切り昆布のきんぴら 麩のすまし汁	牛乳、鶏卵、いか、ヨーロツパいわし(頭付き)、豚肉、油揚げ、刻み昆布、豆腐	精白米、さつま芋、ごま、サラダ油、薄力粉、コーンスターチ、こんにゃく、三温糖、麩	ごぼう、人参、小松菜、長ねぎ	酒、塩、こしょう、だし昆布、だしかつお削り節、みりん、醤油、七味唐辛子、薄口醤油	765 29.6
31火	黒砂糖パン	○	カボチャグラタン ブロッコリーとパプリカのサラダ フルーツポンチ	牛乳、豚肉、大豆、チーズ	黒砂糖パン、サラダ油、薄力粉、上白糖	かぼちゃ、にんにく、セロリ、玉ねぎ、エリンギ、トマト缶、トマトジュース、人参、ブロッコリー、キャベツ、赤ピーマン、ホールコーン、みかん缶、黄桃缶、りんご缶、バナナ缶	鶏がら、赤ワイン、トマトケチャップ、塩、バジル、こしょう、クローブ、純米酢、りんご酢、白ワイン、サイダー	809 30.1

※学校行事、食材料の都合により献立を変更する場合があります。

献立名の前にあるマークはリクエスト給食です。◇1年生、☆2年生、♡3年生、♣S組