



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, ビーマン, 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, にはら, 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, ほたてがわい, 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, ビーマン, 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 2種類食べ比べ第6弾	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, ヨーロップいわし(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, バイン缶	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