



10月献立表



2024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
2水	白飯	○	ハクとヨーロップパイワンのフライ秋のおひたし むらも汁味噌風味	牛乳、バサ、ヨーロップパイ、 ワシ、油揚げ、鶏肉、豆腐、 鶏卵、みそ	精白米、サラダ油、米粉、 パン粉、三温糖、でん粉、 上白糖	小松菜、人参、えのき、しめじ、 玉ねぎ	塩、酒、黒こしょう、中濃ソース、ウス ターソース、みりん、醤油、だし昆布、 かつお厚削り	860 40.3
3木	チキンカレー	○	キャベツと人参のサラダ 梨	牛乳、鶏肉	精白米、サラダ油、じゃが 芋、バター、薄力粉	にんにく、しょうが、人参、玉ね ぎ、キャベツ、きゅうり、ホール コーン、梨	鶏がら、ローリエ、塩、ペイリーフ、ト マトケチャップ、ウスターソース、カ レー粉、カルダモン、ガラムマサラ、 オールスパイス、コリアンダー、タイ ム、米酢、黒こしょう	749 24.6
4金	鯖ひじきごはん	○	じゃがいものごま味噌和え 鰯風かき玉汁 カルピスゼリー 巨峰味	牛乳、油揚げ、さば、ひじ き、みそ、生揚げ、鶏卵、寒 天、カルピス	精白米、サラダ油、三温 糖、じゃが芋、上白糖、白 ごま、でん粉	人参、玉ねぎ、小松菜、しょう が、しめじ、たけのこ	酒、塩、薄口醤油、みりん、醤油、鶏が ら、黒こしょう	797 33.2
7月	大豆そぼろご飯	○	サワラの香味焼き きゅうりとわかめのツナサラダ だんご汁	牛乳、大豆、鶏肉、さわら、 わかめ、ツナ、豚肉、みそ	精白米、もち米、サラダ油 ごま油、じゃが芋、バター	人参、長ねぎ、しょうが、にんに く、きゅうり、キャベツ、ホール コーン、玉ねぎ	酒、塩、薄口醤油、醤油、みりん、純米 酢、米酢、黒こしょう、だし昆布、	754 36.8
8火	豚キムチ丼	○	豆腐の中華スープ サツマ芋のゴマ団子	牛乳、豚肉、豆腐、わかめ	精白米、米粒麦、サラダ 油、ごま油、でん粉、さつ ま芋、白玉粉、三温糖、米 粉、白ごま、黒ごま	しょうが、にんにく、人参、長ね ぎ、玉ねぎ、にら、キムチ、干し いたけ、もやし	コチュジャン、酒、醤油、鶏がら、塩、 黒こしょう、みりん	858 34.5
9水	スパゲティヴォンゴレ	○	ポテトのハニーサラダ りんご	牛乳、鶏肉、あさり、チー ズ	サラダ油、薄力粉、パ ター、スパゲティ、オリッ プ油、じゃが芋、はちみつ	セロリ、にんにく、玉ねぎ、人 参、トマト缶、ピーマン、きゅう り、りんご	鶏がら、タバスコ、オレガノ、塩、黒こ しょう、トマトケチャップ、ウスター ソース、パセリ、純米酢、米酢、からし (粉)	759 28.8
10木	マクブース (スパイシーな チキンピラフ)	○	ファトウッシュ(ピタパンのクルトン入) レヴィンアスーバ(ひよこ豆のスープ) ブルーベリーのヨーグルトケーキ	牛乳、鶏肉、ひよこ豆、鶏 卵、ヨーグルト	精白米、米粒麦、サラダ 油、オリブ油、ピタパ ン、上白糖、グラニュー 糖、米粉、米油	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 キャベツ、人参、きゅうり、パセ リ、セロリ、小松菜、ブルーベ リージャム、ブルーベリー	鶏がら、トマトペースト、塩、黒こ しょう、ターメリック、ガラムマサ ラ、コリアンダー、シナモン、パブリ カ、クミン、純米酢、ペイリーフ、酒、 塩、黒こしょう、ペーキングパウダー	824 27.4
11金	白飯	○	とりひじきふりかけ サケのピカタ ジャーマンポテト ジュリエンスープ	牛乳、ひじき、鶏肉、さけ、 鶏卵、チーズ、チキンハ ム、ウインナー、鶏肉	精白米、サラダ油、米粉、 じゃが芋	玉ねぎ、ピーマン、セロリ、人 参、キャベツ、しょうが	酒、醤油、みりん、塩、黒こしょう、白 ワイン、パセリ、トマトケチャップ、 鶏がら	747 39.5
15火	バターライスチキンクリーム	○	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、白こしょう、ペイリー フ、鶏がら、ローリエ、純米酢、黒こ しょう	810 23.0
16水	ハチミツレモントースト	○	揚げじゃがサラダ クラムチャウダー	牛乳、ツナ、鶏肉、生ク リーム、あさり	食パン、バター、はちみつ 、じゃが芋、オリッ プ油、上白糖、サラダ油、薄 力粉	レモン果汁、玉ねぎ、にんにく、 人参、ホールコーン、キャベツ、 プロッコリー	米酢、塩、白こしょう、パセリ、パジ ル、鶏がら、ローリエ、黒こしょう、ペ イリーフ	753 28.5
17木	白飯	○	モウカの甘辛揚げ 磯和え さつま汁	牛乳、さめ、のり、鶏肉、油 揚げ、みそ	精白米、サラダ油、でん 粉、米粉、薄力粉、三温糖、 さつま芋、白ごま	しょうが、小松菜、人参、キャベ ツ、もやし、大根、しめじ、玉ね ぎ	醤油、酒、さんしょう、みりん、だし昆 布、だしかつお削り節	776 32.9
18金	生揚げ中華煮丼	○	春雨の中華スープ 大根もち	牛乳、豚肉、生揚げ、うず ら卵、鶏肉、さくらえび	精白米、サラダ油、でん 粉、ごま油、緑豆春雨、三 温糖、白玉粉	しょうが、玉ねぎ、人参、干しい たけ、白菜、チンゲンサイ、大 根、こねぎ	醤油、酒、鶏がら、塩、黒こしょう、オ イスターソース、ラー油	879 32.2
19土	【合唱発表会】 焼肉チャーハン	○	生揚げとザーサイのスープ パインパイ	ジョア(ブルーベ リー)、鶏肉、生揚げ	精白米、米粒麦、ごま油、 サラダ油、三温糖、パイ 皮、グラニュー糖、バター	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、玉ね ぎ、パインナップル缶	塩、酒、醤油、オイスターソース、ウス ターソース、黒こしょう、鶏がら、薄 口醤油、みりん	752 24.4
22火	白飯	○	ガイヤーン(タイ風焼き鳥) 野菜のコチュジャン炒め 中華風コンスーブ 温州みかん	牛乳、鶏肉、鶏卵	精白米、はちみつ、サラダ 油、じゃが芋、でん粉、ご ま油	にんにく、大豆もやし、にら、 キャベツ、チンゲンサイ、しよ うが、玉ねぎ、人参、ホールコー ン、クリームコーン、みかん	ナンブラー、オイスターソース、酒、 コチュジャン、醤油、鶏がら、塩、黒こ しょう、パセリ	752 31.7
23水	ツナと卵のガーリックピラフ	○	ポトフ りんごゼリー	牛乳、鶏肉、ツナ、鶏卵、チ キンハム、アガー	精白米、米粒麦、サラダ 油、じゃが芋、上白糖	にんにく、玉ねぎ、人参、赤ピー マン、ピーマン、エリンギ、キャ ベツ、セロリ、プロッコリー、り んごジュース	鶏がら、白ワイン、塩、黒こしょう、米 酢、ペイリーフ	757 30.8
24木	こぎつねご飯	○	厚焼き卵 三平汁	牛乳、鶏肉、油揚げ、芽ひ じき、鶏卵、さけ	精白米、サラダ油、白ご ま、三温糖、じゃが芋	人参、枝豆、しょうが、長ねぎ、 干しいたけ、大根、玉ねぎ	酒、塩、醤油、薄口醤油、みりん、だし 昆布	754 36.6
25金	カレー南蛮うどん	○	プロッコリーサラダ 青のりビーンズポテト	牛乳、豚肉、油揚げ、ツナ、 大豆、青のり	サラダ油、でん粉、うど ん、じゃが芋	人参、玉ねぎ、ほんしめじ、長ね ぎ、プロッコリー、きゅうり	みりん、酒、塩、醤油、薄口醤油、カ レー粉、米酢、黒こしょう、だし昆布、 だしかつお削り節、	751 28.7
28月	白飯	○	イカのチリソース 焼き肉サラダ 卵と豆腐の中華スープ	牛乳、いか、豚肉、豆腐、鶏 卵	精白米、サラダ油、でん 粉、米粉、薄力粉、三温糖、 ごま油、こんにやく、白ご ま	長ねぎ、にんにく、しょうが、人 参、もやし、きゅうり、玉ねぎ	塩、酒、醤油、トマトケチャップ、ウス ターソース、トウバンジャン、パブリ カ、みりん、米酢、一味唐辛子、鶏が ら、黒こしょう、薄口醤油	778 36.8
29火	ハヤシライス	○	わかめサラダ 柿	牛乳、豚肉、わかめ、かに 風味かまぼこ(卵なし)	精白米、サラダ油、薄力 粉、三温糖、ごま油	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人 参、マッシュルーム、キャベツ、 プロッコリー、柿	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、黒こしょう、鶏がら、 ローリエ、米酢、醤油	750 26.1
30水	カツオ飯	○	モヤシの和風サラダ 豆腐とわかめの味噌汁 りんご	牛乳、かつお、みそ、豆腐、 わかめ	精白米、でん粉、薄力粉、 米粉、サラダ油、三温糖、 白ごま、ごま油	しょうが、キャベツ、人参、もや し、えのき、玉ねぎ、りんご	酒、醤油、みりん、一味唐辛子、純米 酢、塩、黒こしょう、だし昆布、だしか つお削り節	785 26.2
31木	黒砂糖パン	○	パンキンシチュー 'ロギー'と'パ'リ'の'リ'の'リ'の'リ' 紫芋クッキー	牛乳、鶏肉、いんげん豆	黒砂糖パン、サラダ油、薄 力粉、米粉、でん粉、紫芋、 はちみつ	玉ねぎ、人参、かぼちゃ、マッ シュルーム、プロッコリー、 キャベツ、赤ピーマン、ホール コーン	鶏がら、ペイリーフ、白ワイン、塩、黒 こしょう、純米酢、りんご酢	764 27.6

※学校行事、食材の都合により献立を変更する場合があります。

意識していますか? 食事のマナー

周りの人と気持ちよく食事をするために、食べるときはマナーを守ることが大切です。給食を通して基本的なマナーを身につけましょう。

正しい姿勢

- 背筋を伸ばす
- いすに深く腰掛ける
- 床に足をつく
- 粗とおなかの間をこぶし1個分くらいあける

やりがちなマナー違反

- 足を組む
- ひじをつく
- 食器を持たずに顔を近づけて食べる