



10月献立表



港区立六本木中学校

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
2木	白飯	○	じゃこピーマン 韓国風すき焼き 根菜のり塩揚げ 梨	牛乳、ちりめんじゃこ、糸削り 節、豚肉、生揚げ、青のり	精白米、三温糖、サラダ油、こんにゃく、上白糖、白ごま、じゃが芋、でん粉	ピーマン、赤ピーマン、にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、白菜、長ねぎ、しめじ、小松菜、キムチ、れんこん、梨	酒、醤油、米酢、みりん、トウバンジャン、塩	745 32.3
3金	シーフードカレー	○	クルトン入りサラダ ぶどう	牛乳、鶏肉、いか、あさり、レンズ豆	精白米、サラダ油、じゃが芋、バター、薄力粉、食パン	にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、ジュエルマスカット	赤ワイン、鶏がら、ローリエ、塩、ペイリーフ(粉)、トマトケチャップ、ウスターソース、中濃ソース、醤油、ガラムマサラ、カルダモン(粉)、オールのバイス、コリアンダー、タイム、カレー粉、純米酢、白こしょう	879 25.8
6月	【中秋の名月】 栗ご飯	○	生揚げと鶏肉の炒め煮 お月見かまぼこ汁 お月見団子	牛乳、生揚げ、鶏肉、みそ、かまぼこ、きな粉	精白米、もち米、栗、サラダ油、こんにゃく、三温糖、白玉粉、上新粉、グラニュー糖	人参、玉ねぎ、さやいんげん、大根、小松菜	酒、塩、みりん、だし昆布、醤油、だしかつお厚削り節、薄口醤油	824 28.9
7火	白飯	○	サバのコチュジャン焼き パッタイ【タイ料理】 グリーンチュートタオフー【タイ料理】 ぶどう食べ比べ	牛乳、さば、みそ、豚肉、干しえび、鶏卵、鶏肉、豆腐	精白米、ピーマン、サラダ油、上白糖	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、にら、白菜、えのき、匠のシャインマスカット、シナノスマイル	コチュジャン、醤油、酒、みりん、塩、トマトケチャップ、オイスターソース、ナンプラー、鶏がら、黒こしょう	739 34.2
8水	サーモンのクリームスパゲティ	ジョア	パブリカサラダ かぼちゃの米粉マフィン	さけ、チキンハム、いんげん豆(ペースト)、牛乳、鶏卵、加糖練乳、ジョア	サラダ油、バター、薄力粉、オリーブ油、スパゲティ、グラニュー糖、米粉、バター	にんにく、玉ねぎ、人参、ブロッコリー、赤ピーマン、黄ピーマン、キャベツ、きゅうり、かぼちゃ	白ワイン、鶏がら、ローリエ、塩、黒こしょう、ペイリーフ(粉)、米酢、ペーキングパウダー	838 31.4
9木	わかめご飯	○	ツナ揚げ餃子 切り干し大根と小松菜のナムル 海鮮春雨スープ	牛乳、わかめごはんの素、ツナ、ツナ、チーズ、豚肉、いか、豆腐	精白米、マヨネーズ、ぎょうざの皮、ごま油、緑豆春雨	レモン果汁、キャベツ、長ねぎ、切り干し大根、小松菜、人参、しょうが、玉ねぎ	塩、醤油、ラー油、鶏がら、黒こしょう、酒	796 30.2
10金	エビピラフ	○	カボチャのフレンチサラダ 米粉のチキンコンチヤウダー	牛乳、鶏肉、えび、チキンハム、生クリーム	精白米、米粒麦、バター、サラダ油、じゃが芋、米粉	人参、にんにく、黄ピーマン、玉ねぎ、かぼちゃ、きゅうり、ホールコーン、クリームコーン	塩、ガーリックパウダー、白ワイン、黒こしょう、米酢、鶏がら、ローリエ、ペイリーフ、パセリ	722 25.8
14火	こぎつねご飯	○	厚焼き卵 豆乳味噌汁 柿	牛乳、鶏肉、油揚げ、芽ひじき、鶏卵、みそ、豆乳	精白米、サラダ油、三温糖	人参、枝豆、しょうが、長ねぎ、干しいたけ、大根、柿、かぼちゃ	みりん、薄口醤油、酒、塩、醤油、だし昆布、だしかつお厚削り節	743 32.2
15水	ピザトースト	○	ハーブエビサラダ さつま芋と白いんげん豆のスープ	牛乳、ベーコン、チーズ、えび、鶏肉、生クリーム	食パン、オリーブ油、サラダ油、上白糖、バター、白いんげん豆、さつま芋	トマト缶、にんにく、玉ねぎ、ピーマン、人参、キャベツ、小松菜	塩、黒こしょう、バジル、オレガノ、タバスコ、白ワイン、タイム、純米酢、鶏がら、ローリエ、ペイリーフ、白こしょう、パセリ	726 33.0
16木	白飯	○	高野豆腐の揚げ煮 白菜のお浸し いもの子汁	牛乳、高野豆腐、鶏肉、糸削り節	精白米、サラダ油、でん粉、薄力粉、三温糖、里芋、こんにゃく	玉ねぎ、たけのこ、サヤエンドウ、小松菜、人参、白菜、しょうが、長ねぎ、しめじ	だしかつお厚削り節、酒、みりん、醤油、薄口醤油、米酢、鶏がら、塩	730 27.3
17金	親子丼	○	モヤシのピリ辛和え ジャガ芋とわかめの味噌汁 ぶどう	牛乳、鶏肉、鶏卵、油揚げ、みそ、わかめ	精白米、こんにゃく、上白糖、でん粉、ごま油、じゃが芋	玉ねぎ、人参、干しいたけ、こねぎ、小松菜、もやし、シャインマスカット	酒、みりん、塩、醤油、薄口醤油、味噌唐辛子、ラー油、だし昆布、だしかつお厚削り節	783 32.3
20月	白飯	○	揚げレバーのハーブキューソース味 ブロッコリーの磯和え かき玉汁 早生みかん	牛乳、鶏肝(生)、のり、鶏卵、豆腐	精白米、でん粉、米粉、サラダ油、三温糖	にんにく、玉ねぎ、ブロッコリー、人参、白菜、みかん	カレー粉、オイスターソース、トマトケチャップ、醤油、ウスターソース、ガーリックパウダー、からし(粉)、だし昆布、だしかつお厚削り節、塩	736 32.2
21火	ツナと卵のガーリックピラフ	○	ひよこ豆入りポトフ りんごゼリー	牛乳、鶏肉、ツナ、鶏卵、チキンハム、ひよこ豆、アガー	精白米、米粒麦、サラダ油、マヨネーズ、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、ブロッコリー、りんごジュース	鶏がら、白ワイン、塩、ガーリックパウダー、黒こしょう、ペイリーフ	760 32.0
22水	ジャージャー麺	○	卵スープ キャンディポテト	牛乳、鶏肉、みそ、鶏卵	サラダ油、中華麺、ごま油、上白糖、でん粉、三温糖、水あめ、バター、さつま芋	にんにく、しょうが、人参、たけのこ、干しいたけ、長ねぎ、玉ねぎ、えのき、チンゲンサイ、オレングジュース	塩、鶏がら、トウバンジャン、テンメーション、酒、醤油、黒こしょう、オイスターソース	860 28.8
23木	白飯	○	鮭のしょうが風味焼き 冬瓜の挽き肉あんかけ すいとん 味噌風味	牛乳、さけ、鶏肉、油揚げ、みそ	精白米、サラダ油、でん粉、さつま芋、白玉粉、薄力粉	しょうが、玉ねぎ、人参、冬瓜、サヤエンドウ、白菜、小松菜	みりん、酒、醤油、だし昆布、だし削り節	736 37.0
24金	ミルクパン	○	ワイン・ジュ・エール風【オーストラリア料理】 ブロッコリーの特ダ グーラッシュ【オーストラリア料理】	牛乳、鶏肉、チーズ、牛肉、生クリーム	ミルクパン、サラダ油、米粉、パン粉、バター、じゃが芋、三温糖	ブロッコリー、人参、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、にんにく、赤ピーマン	塩、黒こしょう、パセリ、米酢、黒こしょう、キャラウェイシード、パブリカ、赤ワイン、デミグラスソース、トマトケチャップ	746 35.9
25土	【合唱発表会】 バターライス チキンクリーム	ジュエリースプ	フレンチサラダ 米粉のチョコケーキ	鶏肉、牛乳、いんげん豆(ペースト)、鶏卵	精白米、バター、サラダ油、バター、薄力粉、上白糖、米粉、三温糖、粉糖	グレープジュース、人参、マッシュルーム、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、ホールコーン	白ワイン、塩、白こしょう、ペイリーフ、鶏がら、ローリエ、りんご酢、ココア	903 21.1
28火	カツお飯	○	モヤシの和風サラダ むらくも汁 柿	牛乳、鶏肉、豆腐、鶏卵	精白米、でん粉、薄力粉、米粉、三温糖、サラダ油、ごま油	しょうが、キャベツ、人参、もやし、ほうれん草、長ねぎ、柿	酒、醤油、みりん、味噌唐辛子、純米酢、塩、だし昆布、だしかつお厚削り節、薄口醤油	740 30.6
29水	焼肉チャーハン	○	生揚げと白菜のじゃこスープ さつま芋パイ	牛乳、鶏肉、ちりめんじゃこ、生揚げ、生クリーム、鶏卵	精白米、米粒麦、ごま油、サラダ油、三温糖、白ごま、パイ皮、さつま芋、バター、上白糖、はちみつ	人参、にんにく、しょうが、干しいたけ、長ねぎ、白菜、えのき、小松菜	塩、酒、醤油、ウスターソース、黒こしょう、鶏がら	851 28.7
30木	白飯	○	バスとチカのフライ 秋のおひたし 塩豚汁	牛乳、バス、チカ、油揚げ、豚肉、豆腐	精白米、サラダ油、米粉、パン粉、パン粉、三温糖、さつま芋	小松菜、人参、えのき、しめじ、キャベツ、大根、長ねぎ	塩、酒、黒こしょう、中濃ソース、ウスターソース、みりん、醤油、薄口醤油、だし昆布、だしかつお厚削り節	759 31.9
31金	黒砂糖パン	飲むヨーグルト	カボチャグラタン ブロッコリーとパブリカのサラダ フルーツポンチ	鉄入りドリンクヨーグルト、鶏肉、チーズ	黒砂糖パン、サラダ油、薄力粉、上白糖、三温糖	かぼちゃ、にんにく、セロリ、玉ねぎ、マッシュルーム、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、パイ缶	鶏がら、赤ワイン、トマトケチャップ、塩、バジル、黒こしょう、クローブ、ウスターソース、中濃ソース、醤油、パセリ、純米酢、りんご酢、白ワイン、サイダー	791 29.2

※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。