



10月



献 * 立 * 表



令和6年度
足立区立第十二中学校

日	曜日	牛乳	献立	赤色の仲間 体を作る元になるもの		緑色の仲間 体の調子を整えるもの		黄色の仲間 熱や力の元になるもの		エネルギー	たんぱく質
				1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 糖質	6群 脂質	kcal	g
2	水	○	カレートースト きのこスープ オニオンドレッシングサラダ サイダーゼリー	豚肉 豚レバー 大豆 鶏肉 うずらの卵	牛乳 粉寒天 チーズ	にんじん こまつな	玉ねぎ にんにく しょうが セロリ しめじ えのきたけ 干し椎茸 バイナップル	米 じゃがいも 砂糖	油 バター	704	34.4
3	木	○	ごはん じゃこピーマン 魚のパーベキューソース ごま和え みそ汁	たら 生揚げ みそ	牛乳 じゃこ	ピーマン にんじん こまつな	米 じゃがいも しょうが レモン 玉ねぎ りんご はくさい もやし だいこん ねぎ	米 じゃがいも てんぷん 砂糖 こんにやく 小麦粉	油 ごま	787	35.8
4	金	○	チリビーンズライス レモンドレッシングサラダ 果物(梨)	豚肉 豚レバー 大豆 てば豆	牛乳	にんじん こまつな ピーマン	玉ねぎ セロリ しょうが にんにく キャベツ コーン レモン 梨	米 小麦粉 砂糖	油	790	27.5
7	月	○	まるパン コロッケ ゆでキャベツ 豆腐とたまごのスープ 果物(柿)	大豆 鶏肉 たまご 豆腐	牛乳	にんじん こまつな	玉ねぎ キャベツ ねぎ 柿	パン じゃがいも 小麦粉 パン粉 てんぷん	油	779	34.4
8	火	○	ちゃんこうどん じゃこの和え物 小松菜蒸しパン	鶏肉 油揚げ ちくわ たまご うずらの卵	牛乳 ヨーグルト じゃこ	にんじん こまつな	だいこん 干し椎茸 ねぎ はくさい キャベツ もやし	うどん こんにやく 砂糖 小麦粉 チョコチップ	油 ごま	789	33.4
9	水	○	五目ごはん ちくわの2色天ぷら ピリ辛和え みそ汁	鶏肉 油揚げ ちくわ たまご 豆腐 みそ	牛乳 あおのり わかめ	にんじん こまつな	ごぼう はくさい もやし ねぎ	米 しらたき 砂糖 小麦粉 米粉 じゃがいも	油 ごま	783	31.3
10	木	○	ビビンバチャーハン 春雨とわかめのスープ 果物(りんご)	豚肉 みそ たまご 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	しょうが にんにく もやし ねぎ りんご	米 はるさめ 砂糖	油	704	27.7
11	金	○	わかめごはん こまいのからあげ おかか和え さつまい	こまい 鶏肉 かつおぶし 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	にんにく しょうが はくさい もやし だいこん ねぎ	米 さつまいも 小麦粉 てんぷん 油	725	28.9	
14	月	スポーツの日									
15	火	○	えびクリームライス ミックスサラダ 果物(柿)	えび 鶏肉 いんげん豆	牛乳 生クリーム	にんじん	玉ねぎ エリンギ きゅうり コーン キャベツ 柿	米 小麦粉 じゃがいも 砂糖	バター 油	826	31.8
16	水	○	ミルクパン 豆腐ハンバーグ 粉ふきいも 野菜スープ 果物(巨峰)	豆腐 鶏肉 豚肉 たまご ベーコン うずらの卵	牛乳	にんじん こまつな パセリ	玉ねぎ キャベツ 巨峰	パン じゃがいも パン粉 砂糖	バター	707	32.7
17	木	○	ソース焼きそば 五目スープ おさつスティック	豚肉 いか 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	玉ねぎ キャベツ もやし ねぎ	中華めん 砂糖 さつまいも 水あめ	油 ごま	714	29.8
18	金	○	さんまのかばやき丼 ボン酢和え あんかけ汁	さんま 鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	しょうが もやし キャベツ レモン はくさい ねぎ	米 小麦粉 てんぷん 砂糖	油 ごま	887	33.3
19	土	○	カレーライス 小えびのサラダ ぶどうゼリー	豚肉 えび	牛乳 粉寒天	にんじん こまつな	玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン ぶどうジュース	米 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油	838	27.2
21	月	振替休業日									
22	火	○	ごはん 魚の香味焼き こまつなの和え物 豚汁	赤魚 ツナ 豚肉 みそ	牛乳	こまつな にんじん	ねぎ しょうが キャベツ もやし ごぼう だいこん	米 こんにやく 砂糖 じゃがいも	油 ごま	794	36.5
23	水	○	☆野菜の日給食☆れんこん☆ ピザドッグ たまごスープ 揚げレンコンサラダ	ベーコン 鶏肉 たまご	牛乳 チーズ	ピーマン にんじん こまつな	にんにく 玉ねぎ クリームコーン れんこん もやし キャベツ	パン じゃがいも てんぷん 砂糖	油	711	30.4
24	木	○	三色そばろごはん ししゃもの石垣揚げ もやしのねぎ醤油和 え すまし汁	鶏肉 たまご 豆腐	牛乳 ししゃも わかめ	こまつな にんじん	しょうが もやし ねぎ えのきたけ	米 砂糖 ふ 小麦粉 米粉	油 ごま	760	34.1
25	金	○	ごはん のりの佃煮 たまご焼き いかの和え物 みそ汁	たまご 鶏肉 いか 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 のり わかめ	にんじん こまつな	玉ねぎ 干し椎茸 キャベツ もやし えのきたけ ねぎ	米 砂糖	油 ごま	776	35.8
28	月	○	ハニーアーモンドトースト クリームシチュー シーフードサラダ	鶏肉 豆乳 いんげん豆 いか えび	牛乳 生クリーム	にんじん こまつな	玉ねぎ キャベツ きゅうり	パン じゃがいも はちみつ 砂糖 小麦粉	バター アーモンド 油	876	36.5
29	火	○	☆コジヒカリ給食の日☆ ごはん(魚沼産コシヒカリ) のっぺい汁 タレカツ ごま酢和え	豚肉 たまご 鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳	にんじん こまつな	しょうが はくさい もやし だいこん えのきたけ ねぎ	米 小麦粉 パン粉 砂糖 こんにやく さといも	油 ごま	802	34.6
30	水	○	さつまいもごはん 魚のみそ焼き しょうが和え かき玉汁	さば みそ 豆腐 たまご	牛乳	こまつな にんじん	ねぎ もやし はくさい しょうが えのきたけ	米 さつまいも 砂糖 てんぷん	ごま	775	36.5
31	木	○	スパゲッティミートソース コロコロサラダ パンピングパイ	豚肉 豚レバー レンズ豆	牛乳 生クリーム	にんじん かぼちゃ	玉ねぎ しょうが にんにく エリンギ きゅうり コーン	スパゲッティ 砂糖 じゃがいも 油 バター パイシート	888	34.2	

※行事、予算、食材料の都合により献立を変更する場合があります。

※両面印刷で、裏は「給食だより」です。

※「日本食品標準成分表」が改訂となり、エネルギー算出方法が変更され、今までよりもエネルギー値が低くなっていますが提供量に変わりはありません。