令和5年度

１０月　献立予定表

足立区立六月中学校

日 曜日	牛乳	主　食	主菜・副菜・汁物	果物 (ﾃﾞｻﾞｰﾄ)	食品の働き 血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
2 月		キムチ チャーハン	中華スープ アーモンドフィッシュ		豚肉　たまご 鶏肉　豆腐 かえり煮干し	米　砂糖　油 ごま　ごま油 アーモンド	にんじん　小松菜　玉ねぎ 白菜キムチ　長ねぎ　しめじ もやし	709 kcal 34 g 24 g
3 火		ご飯	味付けのり 小魚の香味揚げ 野菜の生姜醤油和え 生揚げのそぼろ煮		にぎす　豚肉 うずら卵　生揚げ 味付けのり	米　砂糖　油 でんぷん　小麦粉 糸こんにゃく	にんじん　小松菜　玉ねぎ 干し椎茸　もやし　生姜 さやいんげん　にんにく	796 kcal 37 g 25 g
4 水		ツナトースト	ゴマドレサラダ 秋のチャウダー		鶏肉　ベーコン　チーズ ツナ　粉チーズ　生クリーム いんげん豆　調理用牛乳	パン　砂糖　油　ごま　ごま油 エッグケアマヨネーズ　バター さつま芋　じゃが芋　小麦粉	にんじん　小松菜　玉ねぎ キャベツ　コーン　もやし しめじ　エリンギ	732 kcal 30 g 34 g
5 木		高野豆腐と 卵のそぼろ丼	根菜のみそ汁	梨	鶏肉　たまご 凍り豆腐　油揚げ みそ	米　砂糖 じゃが芋　油	にんじん　小松菜　玉ねぎ たけのこ　ごぼう　大根 長ねぎ　生姜　梨	725 kcal 30 g 21 g
10 火		カレーライス	シーフードサラダ	カルピス ゼリー	豚肉　えび　いか 粉チーズ　わかめ カルピス　粉寒天	米　米粒麦　砂糖 じゃが芋　バター 小麦粉　油	にんじん　小松菜　玉ねぎ キャベツ　にんにく　生姜 みかん缶	824 kcal 30 g 23 g
11 水		バターロール	白身魚のフライ ジャーマンポテト トマトパスタスープ		ホキ　ウインナー ベーコン　たまご レンズ豆	パン　油　小麦粉 じゃが芋　パン粉 マカロニ　バター	にんじん　小松菜　玉ねぎ キャベツ　トマト缶　セロリー にんにく	697 kcal 34 g 29 g
12 木		ご飯	さばのみそ煮 変わりきんぴら むらくも汁		さば　みそ さつま揚げ　豆腐 たまご　わかめ	米　砂糖　油 じゃが芋　ごま油 でんぷん　ごま	にんじん　ごぼう　長ねぎ 生姜	827 kcal 37 g 30 g
13 金		ジャージャー麺	レバーとごぼうの カリン揚げ	りんご	豚肉　大豆 八丁味噌　豚肝臓	中華麺　小麦粉 でんぷん　ごま油 砂糖　油　ごま	にんじん　干し椎茸　玉ねぎ たけのこ　もやし　長ねぎ ごぼう　にんにく　生姜　りんご	789 kcal 35 g 24 g
16 月		黒パンきなこ トースト	ツナとコーンのサラダ 小松菜のクリームスープ	早生 みかん	鶏肉　いんげん豆 ベーコン　ツナ 調理用牛乳　きな粉	パン　砂糖　油 バター　米粉	にんじん　小松菜　玉ねぎ キャベツ　きゅうり　コーン エリンギ　レモン　早生みかん	732 kcal 28 g 31 g
17 火		ご飯	いかのかりんとうがらめ 小松菜と大根のゴマ醤油 豚汁		いか　大豆 豚肉　生揚げ みそ	米　砂糖　油 でんぷん　ごま油 こんにゃく　ごま	にんじん　小松菜　大根 キャベツ　ごぼう　長ねぎ 生姜	758 kcal 35 g 23 g
18 水		さつま芋入り 豚めし	きびなごのレモン醤油揚げ ごま和え かきたま汁		豚肉　きびなご たまご　豆腐	米　もち米　砂糖　油 さつま芋　小麦粉 でんぷん　ごま	にんじん　小松菜　長ねぎ キャベツ　もやし　えのき レモン	716 kcal 32 g 22 g
19 木		麻婆豆腐丼	いか入り春雨サラダ	柿	豚肉　豆腐 いか　みそ	米　砂糖　油 緑豆春雨　ごま でんぷん　ごま油	にんじん　たけのこ　干し椎茸　にら 玉ねぎ　長ねぎ　もやし　きゅうり キャベツ　にんにく　生姜　柿	770 kcal 32 g 22 g
20 金		きんぴらドッグ	カレーポトフ	フルーツ ヨーグルト	豚肉　ウインナー レンズ豆　ﾋﾟｻﾞﾁｰｽﾞ ﾖｰｸﾞﾙﾄ	パン　砂糖 じゃが芋　油 はちみつ　ごま油	にんじん　ごぼう　キャベツ 玉ねぎ　かぶ　かぶ葉　セロリー もも・パイン・みかん缶	724 kcal 30 g 26 g
24 火		コシヒカリ給食 ご飯	タレカツ ハリハリ漬け のっぺい汁		豚肉　鶏肉 刻み昆布　豆腐 油揚げ	米　砂糖　パン粉 小麦粉　でんぷん　ごま油 こんにゃく　じゃが芋　油	にんじん　大根　長ねぎ 切り干し大根　生姜	775 kcal 35 g 19 g
25 水		ミルクパン	たまごコロッケ しょうゆドレッシングサラダ 鶏肉と白菜のスープ		豚肉　たまご レンズ豆　鶏肉	パン　砂糖　油 じゃが芋　パン粉 小麦粉	にんじん　小松菜　玉ねぎ キャベツ　もやし　きゅうり 白菜	703 kcal 33 g 24 g
26 木		ご飯	骨太ふりかけ 筑前煮 ひじきとツナの和え物	野菜の日献立	鶏肉　大豆　生揚げ ちりめん　塩昆布　ツナ 粉かつお　芽ひじき	米　砂糖　油 じゃが芋　ごま こんにゃく　ごま油	にんじん　小松菜　ごぼう キャベツ　もやし　たけのこ 干し椎茸　レモン	756 kcal 32 g 23 g
27 金		チキンライス	たまごスープ	スイート ポテト	鶏肉　ハム 調理用牛乳　たまご 生クリーム	米　砂糖　油 でんぷん　バター さつま芋	にんじん　小松菜　玉ねぎ キャベツ　エリンギ	764 kcal 28 g 20 g
30 月		和風おろし スパゲッティ	ささみサラダ	かぼちゃ プリン	鶏肉　ツナ　ﾍﾞｰｺﾝ 刻みのり　粉寒天 調理用牛乳　生ｸﾘｰﾑ	スパゲッティ　油 ｵﾘｰﾌﾞ油　砂糖 ごま　ごま油	にんじん　小松菜　かぼちゃ　水菜 キャベツ　しめじ　えのき　エリンギ 大根　長ねぎ　もやし　にんにく　生姜	697 kcal 29 g 26 g
31 火		もみじご飯	さばの文化干し 野菜のちりめん和え 芋煮		さば文化干し　豚肉 ちりめん　豆腐	米　砂糖　ごま こんにゃく　里芋 ごま油	にんじん　小松菜　もやし キャベツ　ごぼう　大根 長ねぎ　レモン	747 kcal 33 g 31 g

野菜の日（２７日）

今月のおすすめ野菜は「さつまいも」です。
これからが旬のさつまいもには、加熱にも強いビタミンCが豊富に含まれています。切ると出る白い液は「ヤラピン」といい、便秘を解消してくれます。

※食材の入荷都合により、献立を変更することがあります。
※牛乳は、血や肉になる食品群に含まれます。
１０月のかむカムデーは１８日(水)です。
※２４日(火)は、一斉コシヒカリ給食の日です。

令和5年度

１０月　献立予定表

足立区立六月中学校