

平成24年10月分給食予定献立表

墨田区立向島中学校

日付	献立名			使用食材			エネルギー kcal	タンパク質 g
	主食	牛乳	おかず	体の組織を作る	体の調子を整える	主にエネルギー源		
2火	森のピザトースト	○ 2-2	タラのカレースープ ナイニウドウフ	牛乳・ベーコン・ピザ チーズ・鱈・寒天	玉葱・マッシュルーム・ ホールトマト・エリンギ・しめ じ・ピーマン・ねぎ・人参・ パイン缶・みかん缶・黄 桃缶	食パン・マーガリン・油・じゃ がいも・砂糖	806	31.8
3水	ごはん・手作りのり の佃煮	○ 2-2	魚の朝鮮風みそ漬け焼き じゃがバターしょうゆ ごまあえ	牛乳・きざみのり・メカ ジキ・赤みそ	にんにく・ねぎ・キャベ ツ・もやし・ほうれん草	米・砂糖・白ごま・じゃがい も・バター	861	35.1
4木	タンタン 担々麺	○ 2-2	じゃがもち もも缶	牛乳・豚ひき肉・ピザ チーズ	生姜・にんにく・人参・筍・ ねぎ・キャベツ・キャベ ツ・もやし・ねぎ・チンゲン サイ・もも缶	ごま油・練りごま・白ごま・冷 凍中華麺・サラダ油・じゃが いも・でんぷん	818	30.8
5金	切り干し大根ごはん	○ 2-2	豆腐入り卵焼き わかめサラダ 巨峰 	牛乳・鶏肉・油揚げ・鶏 ひき肉・鶏卵・生わか め	切り干し大根・人参・小松 菜・生姜・玉葱・干椎茸・ 筍・ほうれん草・キャベ ツ・きゅうり・巨峰	米・もち米・油・砂糖・でんぷ ん・ごま油	867	31.9
9火	(スタミナアップ献 立)中華風焼き肉ご はん	○ 2-3	白菜スープ 梨	牛乳・豚ロース肉・赤 みそ・豚肉・豆腐	もやし・人参・干椎茸・白 菜・小松菜・梨	米・麦・白ごま・砂糖・油・春 雨	851	36.2
10水	ハヤシライス	○ 2-3	オニオンドレッシングサラダ りんご	牛乳・牛肉	にんにく・セロリ・玉葱・人 参・トマト・キャベツ・きゅ うり・りんご	米・油・バター・小麦粉・砂 糖・じゃがいも	962	25.0
11木	五目焼きそば	○ 2-3	フライドポテト 舟きゅうり	牛乳・豚肉・いか・え び・青のり	生姜・人参・筍・白菜・ね ぎ・もやし・さやいんげ ん・きゅうり	油・蒸し中華麺・でんぷん・ 油・じゃがいも	925	36.9
12金	(秋の味覚献立) 栗ごはん	○ 2-3	セレクト Aさんまの塩焼き Bさばのみそ煮 里芋のそぼろ煮 チンゲンサイとしめじのスープ	牛乳・さんま・鶏ひき 肉・鶏肉・鶏卵	いんげん・人参・干しいた け・しめじ・チンゲンサイ	米・もち米・栗油・砂糖・でん ぷん・里芋	さんま 882 さば 892	さんま 34.2 さば 39.5
15月	(世界の料理) コムチェン(ベトナム 風チャーハン)	○ 1-1	サモサ 海藻サラダごま風味 果物	牛乳・豚ひき肉・むきえ び・鶏卵・豚ひき肉・ダ イスチーズ・白いんげ ん・海藻ミックス	にんにく・ねぎ・チンゲン サイ・玉葱・ピーマン・ キャベツ・きゅうり・ホー ルコーン・みかん	米・油・餃子の皮・小麦粉・ 砂糖・ごまペースト	928	33.4
16火	田舎うどん	○ 1-1	スイートポテト もも缶	牛乳・豚肉・油揚げ・赤 みそ・白みそ・生クリー ム	にんにく・生姜・玉葱・人 参・小松菜・筍・干椎茸・ ねぎ	冷凍うどん・さつまいも・砂 糖・バター	832	26.2
17水	中華丼	○ 1-1	わかめスープ 梨	牛乳・豚肉・うずら卵・ いか・むきえび・鶏肉・ わかめ・鶏卵	にんにく・生姜・玉葱・人 参・筍・キャベツ・ヤング コーン・いんげん・ねぎ・ 梨	米・麦・油・でんぷん・春雨	863	35.2
18木	ベーコンチーズバー ガー	○ 1-1	トマトシチュー オレンジゼリー	牛乳・ベーコン・スライ スチーズ・豚肉・粉チー ズ・粉寒天	セロリ・にんにく・玉葱・ ホールトマト・トマト・パセ リ・オレンジジュース・み かん缶	丸パン・じゃがいも・油・バ ター・小麦粉	911	33.3
19金	(日本型食生活) わかめ大豆ごはん	○ 1-1	ゴマししゃも 野菜のうま煮 みそ汁 みかん	牛乳・大豆・わかめ・し しゃも・豚肉・豆腐・油 揚げ・白みそ・赤みそ	生姜・玉葱・人参・干椎 茸・筍・いんげん・小松 菜・みかん	米・白ごま・小麦粉・黒ごま・ 油・こんにゃく・じゃがいも・ 砂糖	838	33.0
22月	奄美大島の郷土料理 鶏飯(ケイハン)	○ 1-2	小魚のから揚げ ピーナツ和え りんご	牛乳・鶏卵・鶏ささみ・ いわし	干椎茸・ねぎ・キャベツ・ もやし・ほうれん草・人 参・りんご	米・砂糖・油・でんぷん・ ピーナツ粉	768	32.7
23火	カレーミートスパゲ ティ	○ 1-2	じゃがいものフレンチサラダ もも缶	牛乳・豚ひき肉	にんにく・セロリ・玉葱・人 参・トマトピューレ・ホー ルトマト・ピーマン・キャベ ツ・きゅうり・もも缶	スパゲティ・油・小麦粉・バ ター・じゃがいも・はちみつ	896	31.6
24水	ごはん・手作りふり かけ	○ 1-2	鮭の塩焼き 韓国風春雨サラダ もずくスープ	牛乳・削り節・きざみ海 苔・鮭・鶏肉・もずく	人参・きゅうり・小大豆も やし・ねぎ	米・白ごま・春雨・砂糖・ごま 油	803	34.9
25木	バターロール	○ 1-2	白いんげんのグラタン 豆腐入り春雨スープ キウイフルーツ	牛乳・ベーコン・生ク リーム・むきえび・白 いんげん・鶏卵・粉チー ズ・豚肉・豆腐	玉葱・人参・マッシュルー ム・ほうれん草・筍・干椎 茸・生姜・キウイフルーツ	バターロール・油・小麦粉・ 生パン粉・でんぷん・春雨	819	35.6
26金	穴子入り五目すし	○ 1-2	田舎汁 きゅうりのピリ辛ドレッシング	牛乳・あなご・鶏卵・き ざみのり・豆腐・みそ	かんぴょう・干椎茸・人 参・さやいんげん・人参・ 玉葱・だいこん・小松菜・ きゅうり	米・砂糖・白ごま・じゃがい も・ごま油	763	28.8
27土	(文化祭) お弁当給食	○ 1-2	給食室でお弁当を作ります	牛乳・鶏肉・油揚げ・ 鮭	生姜・にんにく・ほうれん 草・もやし・人参・みかん	米・もち米・油・でんぷん・小 麦粉・ごま油・白みつ・白ご ま	998	34.3
30火	チョコチップパン	○ 1-3	ラザニア ごま風味サラダ みかん	牛乳・豚ひき肉・牛ひき 肉・大豆・ピザチーズ	にんにく・玉葱・人参・ホー ルトマト・パセリ・キャベツ・きゅ うり・ホールコーン・みかん	ラザニアパスタ・油・バター・ 砂糖・小麦粉・白ごま・ごま 油・ごまペースト	909	36.4
31水	かにピラフ	○ 1-3	パンプキンクリームスープ(ハ ロウエン) 	牛乳・鶏肉・かに・生ク リーム	玉葱・マッシュルーム・人 参・ピーマン・セロリ・玉 葱・かぼちゃ・パセリ・柿	米・バター・油・小麦粉	844	27.2

・献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください

今月の目標・・・日本食の良さを知ろう  
日本型食生活が、世界から注目されています。米を中心に  
魚・海藻・大豆加工品・旬の食材を用いた食事が栄養のパラ  
ンスがよいからです。19日食育の日は、これらの食材を使っ  
たメニューです。



文化祭の日にふれあい給食(10月27日)実施

祖父母の皆様、文化祭を見学しながら、お昼には保健給食委員の  
生徒と一緒に給食を食べませんか？当日は給食室で弁当を作ります。  
生徒が参加申し込み用紙を持ち帰っています。記入して10月5日ま  
でに学校へ提出してください。先着20名です。費用無料(区で負担)