



平成27年10月 学校給食 献立表



荒川区立第四中学校

	献立名	肉・魚・卵 大豆製品 (たん白質)	牛乳・乳製品 小魚・海藻 (無機質)	緑黄色野菜 (カロテン)	その他の野菜・果物 きのこ (ビタミンc)	穀類・砂糖 芋類 (糖質)	油脂類 種実類 (脂質)	エネルギー (kcal) たん白質 (g)
2金	金時ごはん さんまのしょうが煮 のっぺい汁 アップルゼリー	さんま とり肉 豆腐	牛乳 寒天	小松菜 人参	しょうが 大根 ねぎ りんご りんごジュース レモン	米 もち米 砂糖 さつまいも でんぷん さといも	ごま	841 29.9
5月	大豆入りドライカレー じゃこわかめのサラダ ミルクプリン	豚肉 大豆	乳酸菌飲用 わかめ 寒天 牛乳 生クリーム ちりめんじゃこ	人参 グリーンピース	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ マッシュルーム 大根 きゅうり みかん缶	米 小麦粉 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま	838 28.3
6火	ごはん(発芽玄米入り) かえり煮干しの甘辛煮 豆腐の五目煮 みそ汁	大豆 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ かえり煮干し	人参 さやえんどう	にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ キャベツ	米 発芽玄米 砂糖 でんぷん じゃがいも	大豆油 ごま ごま油 サラダ油	815 36.4
7水	はちみつレモントースト ハンガリアンシチュー 白玉フルーツポンチ	豚肉	牛乳 粉チーズ	人参 グリーンピース	レモン 玉ねぎ みかん缶 パイン缶 もも缶 パナナ	食パン はちみつ じゃがいも 砂糖 白玉粉 小麦粉	バター サラダ油	910 27.3
8木	ごはん(発芽玄米入り) 豚肉のしょうが焼き ごま和え みそ汁	豚肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	しょうが キャベツ もやし 大根	米 発芽玄米 砂糖	サラダ油 ごま	765 29.6
9金	ラーメン 揚げぎょうざ 大根キムチ	豚肉 卵	牛乳	小松菜 にら	メンマ しょうが ねぎ キャベツ にんにく きゅうり 大根	冷凍ラーメン 砂糖 ぎょうざの皮	ごま油 ごま 大豆油	748 31.4
13火	麻婆丼 白菜スープ 巨峰	豆腐 豚肉 みそ ベーコン	牛乳	人参 小松菜	ねぎ たけのこ 干しいたけ しょうが にんにく 白菜 巨峰	米 砂糖 でんぷん	サラダ油 ごま油	787 29
14水	きなこ揚げパン ワンダンスープ カラフルサラダ	きな粉 豚肉	牛乳	人参 小松菜 赤ピーマン	しょうが ねぎ キャベツ もやし きゅうり コーン	コッペパン 砂糖 グラニュー糖 ワンダンの皮	大豆油 ごま油 サラダ油	815 27.4
15木	ごはん(発芽玄米入り) 鮭のホイル焼き みそ汁 じゃがいものキンピラ 柿	さけ みそ 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ ふなしめじ もやし コーン レモン しょうが 白菜 柿	米 発芽玄米 じゃがいも 砂糖	マヨネーズ サラダ油	783 34.5
16金	ごはん(発芽玄米入り) 千草焼き 田舎汁 大根と春雨のピリ辛炒め	卵 とり肉 豚肉 生揚げ みそ	牛乳	人参 にら グリーンピース	玉ねぎ たけのこ 干しいたけ 大根 にんにく しょうが ごぼう ねぎ	米 発芽玄米 砂糖 さといも 春雨 こんにゃく	サラダ油 ごま油	788 29.4
19月	シーフードピラフ 野菜チャフ ミネストローネ	ツナ えび いか ベーコン	牛乳 粉チーズ	人参 グリーンピース トマト缶	コーン 玉ねぎ マッシュルーム れんこん セロリ にんにく しょうが	米 じゃがいも さとまいも 砂糖 マカロニ	サラダ油 大豆油 バター	771 27
20火	ごはん 卵コロッケ コールスローサラダ 具だくさんみそ汁	卵 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ コーン ねぎ	米 発芽玄米 砂糖 じゃがいも パン粉 こんにゃく 小麦粉	大豆油 バター サラダ油	889 28.2
21水	黒砂糖パン マカロニグラタン バリバリサラダ りんご	えび とり肉	牛乳 生クリーム チーズ	人参 パセリ	玉ねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ りんご	黒砂糖パン 小麦粉 マカロニ はちみつ じゃがいも	バター 大豆油 サラダ油	802 29.3
22木	ごはん 酢豚 玉米湯(ユイミータン) みかん	豚肉 豆腐 とり肉 卵	牛乳	人参 ピーマン	しょうが 玉ねぎ たけのこ コーン 干しいたけ ねぎ みかん	米 発芽玄米 でんぷん 砂糖 じゃがいも	大豆油 サラダ油	891 29.9
23金	カレーうどん ツナ和え 大学芋	豚肉 ツナ	牛乳	人参 小松菜 ほうれん草	玉ねぎ ねぎ キャベツ きゅうり	冷凍うどん でんぷん 砂糖 水あめ さつまいも	大豆油 ごま	771 27.4
24土	お弁当給食(文化祭) わかめごはん とり肉の唐揚げ ひじき入り卵焼き フロッキー 金平ごぼう	とり肉 卵	牛乳 わかめ ひじき	ブロッコリー にんじん さやいんげん	しょうが たけのこ 干しいたけ ごぼう	米 小麦粉 砂糖 でんぷん しらたき	大豆油 サラダ油 ごま ごま油	852 32.8
27火	中華炊き込みごはん 蒸し豆腐のゴマソースかけ 中華卵スープ	豚肉 えび 豆腐 みそ ベーコン 卵	牛乳 ちりめんじゃこ	小松菜 チンゲン菜 人参	干しいたけ たけのこ ねぎ きくらげ	米 もち米 砂糖	サラダ油 ごま ごま油	792 35.4
28水	ガーリックトースト ホタテチャウダー アップルドレスサラダ	ほたて ベーコン	牛乳	パセリ 人参 グリーンピース	にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン りんご	ソフトフランスパン じゃがいも 小麦粉	バター サラダ油	749 26.1
29木	ごはん(発芽玄米入り)のいの佃煮 さんまの塩焼きおろしソース 芋煮汁	さんま 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 のり	人参	大根 ねぎ	米 発芽玄米 砂糖 こんにゃく さといも		792 30.8
30金	ハロウィンメニュー きのこピラフ 洋風卵スープ パンキンパイ	とり肉 卵 ベーコン 豆腐	牛乳 生クリーム	人参 グリーンピース かぼちゃ	マッシュルーム ふなしめじ 干しいたけ えのきたけ 玉ねぎ	米 グラニュー糖 パイシート	バター サラダ油	840 27

献立は、食材の都合により変更する場合があります。

パンキンパイを、よくみて食べよう♪
ラッキーな人は、
パンキンパイに何かがいるかも?!

