

2024年



10月学校給食献立表



荒川区立原中学校

日	曜	献立	牛乳	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	エネルギー (Kcal) タンパク質 (g)
1	火	中華丼 もやしのナムル さつまらくん	○	牛乳、豚肉、イカ、エビ、鶏の卵、ひじき、インゲン豆	米、油、でん粉、ごま油、白滝、砂糖、ごま、さつま芋、小麦粉	人参、にんにく、しょうが、キャベツ、たけのこ、玉ねぎ、きくらげ、小松菜、もやし	809 29.4
2	水	きんぴらご飯 卵焼き 荻わかめのごま酢和え 玉ねぎの味噌汁	○	牛乳、豚肉、卵、鶏肉、ひじき、荻わかめ、油揚げ	米、油、こんにゃく、砂糖、ごま、じゃが芋	人参、にんにく、ごぼう、干しシイタケ、たけのこ、玉ねぎ、もやし、小松菜	789 31.5
3	木	ご飯 高野豆腐の味噌炒め じゃが芋団子汁	○	牛乳、高野豆腐、鶏肉、味噌、油揚げ	米、でん粉、砂糖、油、ごま油、じゃが芋、小麦粉	人参、にんにく、しょうが、玉ねぎ、キャベツ、干しシイタケ、たけのこ、大根、ごぼう、小松菜	786 31.2
4	金	カレーピラフ ツナポテトの包み揚げ コーン入り野菜スープ	○	牛乳、鶏肉、エビ、イカ、ツナ、おから、チーズ、ベーコン	米、バター、油、春巻きの皮、じゃが芋、マヨネーズ、小麦粉	人参、にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、コーン、キャベツ、小松菜	783 27.6
7	月	ご飯、おかかでんぶ ピリ辛肉じゃが スパイシービーンズ	○	牛乳、鯉節、ちりめんじゃこ、豚肉、味噌、生揚げ、大豆	米、油、砂糖、ごま、こんにゃく、じゃが芋、すりごま、でん粉	人参、にんにく、玉ねぎ、たけのこ、干しシイタケ、さやいんげん	789 31.8
8	火	舞茸ご飯 シシャモの肉巻き 海苔の和え物 かきたま汁	○	牛乳、油揚げ、ししゃも、豚肉、卵、海苔、豆腐	米、油、小麦粉、パン粉、でん粉	人参、舞茸、もやし、キャベツ、小松菜、長ネギ、えのきだけ	754 31.6
9	水	ビーンズドック コーンチャウダー グレーゼリー	○	牛乳、豚肉、大豆、チーズ、ベーコン、生クリーム、粉寒天	コッペパン、油、小麦粉、じゃが芋、バター、砂糖	人参、玉ねぎ、しょうが、にんにく、セロリ、コーン、マッシュルーム、ぶどうジュース	762 30.5
10	木	クッパ チャプチェ ココア豆	○	牛乳、豚肉、わかめ、卵、煎り豆	米、油、ごま油、砂糖、ごま、春雨	人参、玉ねぎ、しょうが、にんにく、たけのこ、キムチ、もやし、にら、長ネギ、干しシイタケ、小松菜	759 29.4
11	金	担々麺 スタミナサラダ キャラメルポテト	○	牛乳、豚肉、大豆、味噌、豆乳、わかめ、海苔	蒸し中華麺、油、砂糖、白ごま、ごま油、さつま芋、バター、アーモンド	人参、しょうが、にんにく、玉葱、干しシイタケ、長ネギ、もやし、にら、キャベツ、きゅうり、小松菜	804 29.0
15	火	さつまいもご飯 はんぺんのチーズフライ 切り干し大根と野菜の和え物 呉汁	十三夜 ○	牛乳、はんぺん、チーズ、卵、ハム、大豆、油揚げ、味噌	米、さつま芋、ごま、小麦粉、パン粉、砂糖、ごま油、じゃが芋	人参、きゅうり、もやし、切り干し大根、大根、小松菜	791 29.6
16	水	タコライス カラフルサラダ ちんすこう	○	牛乳、豚肉、大豆ミート、チーズ	米、油、米粉、砂糖、小麦粉、ラード	人参、にんにく、しょうが、玉ねぎ、セロリ、トマト缶、コーン、枝豆、もやし、キャベツ、きゅうり	795 29.2
17	木	味噌ラーメン ジャンボ餃子 果物	○	牛乳、豚肉、わかめ、味噌、煮干し、卵、大豆ミート	蒸し中華麺、油、ごま油、餃子の皮、小麦粉	人参、にんにく、しょうが、もやし、キャベツ、コーン、長ネギ、にら	779 33.0
18	金	麦入りわかめご飯 鮭のちゃんちゃん焼き せんべい汁 黒糖大豆	○	牛乳、鮭、炊き込みわかめ、味噌、鶏肉、煎り大豆、きな粉	米、ごま、油、バター、砂糖、ごま、こんにゃく、南部せんべい	人参、しょうが、キャベツ、玉ねぎ、コーン、ごぼう、白菜、大根、しめじ、長ネギ、小松菜	772 38.8
21	月	肉豆腐 味噌ポテト 果物	○	牛乳、豚肉、焼き豆腐、味噌	米、油、あぶら麩、こんにゃく、砂糖、じゃが芋、小麦粉、米粉	人参、しょうが、白菜、玉ねぎ、干しシイタケ、長ネギ、小松菜	804 29.7
22	火	麦ご飯、ひじきのふりかけ 秋刀魚の筒煮 すりごまお浸し 鶏ごぼう汁	○	牛乳、秋刀魚、ひじき、鶏肉、油揚げ、鯉節	米、もち麦、ごま、砂糖、すりごま、こんにゃく	人参、しょうが、もやし、キャベツ、小松菜、しめじ、ごぼう、大根、長ネギ	792 31.2
23	水	セサミトースト 秋の香シチュー アーモンドサラダ	○	牛乳、鶏肉、生クリーム、手亡豆	食パン、白ごま、練りごま、はちみつ、バター、さつま芋、小麦粉、アーモンド、油	人参、玉ねぎ、しめじ、コーン、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、もやし	762 25.4
24	木	小松菜チャーハン イカのチリソースがけ ごまキムチスープ	○	牛乳、卵、焼き豚、イカ、豆腐、味噌	米、油、ごま、ごま油、でん粉、砂糖、じゃが芋、練りごま	人参、にんにく、しょうが、長ネギ、小松菜、大根、干しシイタケ、キムチ	756 33.5
25	金	卵とじうどん 野菜チップス おからチョコケーキ	○	牛乳、鶏肉、かまぼこ、卵、わかめ、おから	冷凍うどん、でん粉、砂糖、小麦粉、バター、さつま芋、じゃが芋、くるみ、チョコ	人参、たけのこ、玉ねぎ、干しシイタケ、小松菜、蓮根、南瓜	806 27.6
28	月	ご飯 鯖のごまだれかけ 辛し和え けんちん汁	○	牛乳、鯖、油揚げ	米、砂糖、すりごま、でん粉、じゃが芋、こんにゃく	人参、しょうが、もやし、キャベツ、小松菜、大根、ごぼう、干しシイタケ、長ネギ	761 28.7
29	火	ごまご飯 豆腐ハンバーグおろしソース じゃこ入りサラダ にら玉スープ	○	牛乳、豚肉、鶏肉、豆腐、卵、ちりめんじゃこ、わかめ	米、ごま、パン粉、砂糖、でん粉、油、ごま油	人参、にんにく、玉ねぎ、大根、キャベツ、もやし、きゅうり、たけのこ、えのきだけ、にら	786 36.0
30	水	ブラックカレーライス パリパリサラダ 果物	○	牛乳、豚肉、ひじき、チーズ	米、油、じゃが芋、小麦粉、バター、砂糖、ワンタンの皮	人参、しょうが、玉ねぎ、にんにく、セロリ、きゅうり、キャベツ、もやし、りんご	798 23.4
31	木	鮭のクリームスパゲティ イタリアンサラダ パンキンプリン	○	牛乳、鮭、ベーコン、生クリーム、チーズ、卵	スパゲティ、油、バター、小麦粉、砂糖	人参、にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、しめじ、セロリ、キャベツ、きゅうり、コーン、かぼちゃ	820 30.8

献立は都合により変更することがあります。