



10月献立表



足立区立第六中学校
校長 鶴飼康成
栄養士 竹内美涼

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	1杯* たんぱく質 脂質 食塩相当量	
1	火	都民の日・足立区民の日						
2	水	酸辣湯麺 パンサンスー 杏仁豆腐	○	★学乳,鶏こま肉(皮付き),たまご, ロースハム,★調理用牛乳(学乳),粉 寒天	蒸し中華めん(油つき),油,ごま油, でんぷん,しらたき,砂糖	にんじん,たけのこ(ゆで),干し椎茸, 玉葱,長ねぎ,チンゲンツアイ,こまつ な,きゅうり	732 kcal 31.3 g 20.9 g 3.1 g	
3	木	麦ご飯 手作りなめたけ 小魚のレモン醤油揚げ 辛子和え 豚汁	○	★学乳,ししゃも(生干し),豚小間,木 綿豆腐,白みそ,赤みそ	米,米粒麦,小麦粉,でんぷん,揚げ油, 砂糖,油,じゃがいも,こんにゃく	えのきたけ,レモン汁,にんじん,キャ ベツ,もやし,冷凍ホールコーン,ごぼ う,長ねぎ	725 kcal 27.3 g 20.2 g 3.1 g	
4	金	チリビーンズドッグ チーズサラダ ポトフ	○	★学乳,豚ひき肉,いんげんまめ (乾),大豆,★ピザチーズ,★サラダ チーズ,ウィンナー	★コッパパン,油,砂糖,小麦粉,サラ ダ油,じゃがいも	玉葱,にんじん,にんにく(りん茎), きゅうり,もやし,キャベツ	732 kcal 25.1 g 29.5 g 4.3 g	
5	土							
6	日							
7	月	ピリ辛鳥丼 春雨スープ フルーツヨーグルト	○	★牛乳,鶏若鶏肉モモ(皮付き),たま ご,★プレーヨーグルト(学乳)	米,はちみつ,砂糖,緑豆はるさめ,ご ま油	玉葱,チンゲンツアイ,にら,もやし, ★パインピット(缶詰),もも缶(黄 桃)	882 kcal 37.9 g 30.0 g 2.9 g	
8	火	セサミトースト 秋風シチュー りんご	○	★学乳,鶏こま肉(皮付き),いんげん まめ(乾),★調理用牛乳(学乳),豆 乳,★生クリーム(学乳)	★食パン,★バター,はちみつ,白すり ごま,白いりごま,さつまいも,じゃが いも,油,小麦粉	にんじん,玉葱,ぶなしめじ,りんご	718 kcal 28.2 g 29.6 g 2.4 g	
9	水	ご飯 かつおぶりかけ 魚の照焼 根菜ピリ辛 すまし汁	○	★学乳,粉かつお,さば	米,砂糖,しらたき,じゃがいも,油,ご ま油,ふ	しょうが,ごぼう,にんじん,にんにく (りん茎),長ねぎ	708 kcal 31.9 g 22.0 g 2.5 g	
10	木	ピビンバ チョレギサラダ パンブキンパイ	○	★学乳,たまご,豚ひき肉,大豆,赤み そ,わかめ,刻みのり,卵(黄身使用)	米,米粒麦,油,砂糖,白いりごま,ごま 油,でんぷん,★バター,パイシート	にんにく(りん茎),にんじん,もやし, こまつな,しょうが,だいこん,きゅう り,キャベツ,かぼちゃ	885 kcal 31.4 g 32.8 g 3.1 g	
11	金	芋栗ご飯 さけの塩焼 おひたし 味噌汁 ぶどうゼリー	○	★学乳,生サケ,木綿豆腐,油揚げ,白 みそ,赤みそ,粉寒天	米,もち米,さつまいも,くり,砂糖, じゃがいも	こまつな,にんじん,キャベツ,ぶどう ジュース(濃縮還元),みかん缶	753 kcal 36.1 g 17.1 g 3.0 g	
12	土							
13	日							
14	月	スポーツの日						
15	火	麦ご飯 お好み焼き風卵焼き わかめのレモンぼん酢和え けんちん汁	○	★学乳,たまご,ツナ水煮,大豆,豆乳, 糸けずり節,あおのり,カットわかめ, ちりめん,生揚げ	米,米粒麦,砂糖,こんにゃく	キャベツ,チンゲンツアイ,もやし,に んじん,レモン汁,はくさい,ごぼう	711 kcal 36.3 g 21.4 g 3.4 g	
16	水	カレーピラフのクリームソース シュリンプサラダ 柿	○	★学乳,鶏こま肉(皮付き),★調理用 牛乳(学乳),豆乳,★生クリーム(学 乳),★冷凍むきえび	米,★バター,油,小麦粉,砂糖	玉葱,にんじん,ぶなしめじ,マッシュ ルーム(缶詰),もやし,キャベツ,かき (種無し)	742 kcal 26.8 g 20.4 g 2.6 g	
17	木	ご飯 ひじきふりかけ 手作りがんもどき 切干大根と野菜のゆが みぞれ汁	○	★学乳,芽ひじき,粉かつお,押し豆 腐,若鶏ひき肉,たまご,木綿豆腐	米,砂糖,白いりごま,でんぷん,揚げ 油,ごま油	にんじん,玉葱,もやし,きゅうり,切 干しだいこん,冷凍ホールコーン,な めこ,だいこん	721 kcal 25.8 g 23.8 g 2.7 g	
18	金	きなご揚げパン 炒り卵のミモザサラダ 鮭のクリームシチュー	○	★学乳,きな粉,たまご,生サケ,豆乳	無塩パン,揚げ油,砂糖,油,サラダ油, じゃがいも,小麦粉,★バター	キャベツ,もやし,こまつな,玉葱,に んじん,ほうれんそう	749 kcal 37.2 g 32.4 g 2.5 g	
19	土	文化祭(給食なし・弁当持参)						
20	日							
21	月	振替休業日						
22	火	切り干しご飯 ぶりの照り焼き 白菜とツナのサラダ もずく汁	○	★学乳,油揚げ,ぶり,ツナ水煮,生揚 げ,もずく(塩蔵・塩抜き)	米,油,砂糖,ごま油,でんぷん	切干しだいこん,にんじん,しょうが, はくさい,もやし,きゅうり,レモン汁	767 kcal 34.6 g 27.6 g 2.9 g	
23	水	広東麺 もやしナムル みかん	○	★学乳,豚小間,★いか,★冷凍むきえ び,うずら卵水煮	蒸し中華めん(油つき),油,でんぷ ん,ごま油,砂糖	しょうが,にんにく(りん茎),はくさ い,にんじん,たけのこ(水煮缶詰),も やし,早生みかん	741 kcal 34.6 g 18.6 g 3.3 g	
24	木	ココアパン 鶏のトマトソースがけ コーンサラダ オニオンスープ	○	★学乳,鶏若鶏肉モモ(皮付き),ペー コン	★ココアパン,砂糖,★バター,サラダ 油,油	玉葱,トマト缶詰,パセリ,キャベツ, こまつな,ホールコーン缶詰,もやし	715 kcal 30.6 g 32.6 g 4.9 g	
25	金	チキンカレーライス コールスローサラダ ラ・フランスケーキ	○	★学乳,鶏こま肉(皮付き),レンズま め(乾),たまご,★調理用牛乳(学 乳),豆乳	米,米粒麦,じゃがいも,油,★バター, 小麦粉,砂糖	玉葱,しょうが,にんにく(りん茎), キャベツ,にんじん,冷凍ホールコー ン,パセリ,西洋なし	867 kcal 27.7 g 24.0 g 3.3 g	
26	土							
27	日							
28	月	菜めし ふるふき大根のそぼろあんかけ キャラメルポテト	○	★学乳,しらす干し,若鶏ひき肉	米,米粒麦,ごま油,砂糖,でんぷん,さ つまいも,揚げ油,★バター	だいこん葉,しょうが,だいこん,干し 椎茸,にんじん,えだまめ	745 kcal 24.2 g 17.8 g 2.8 g	
29	火	コシヒカリのご飯 タレカツ 野菜のピーナッツ和え のっぺい汁	○	★学乳,豚肩ロース切り身,たまご,油 揚げ,木綿豆腐	米,小麦粉,パン粉(乾燥),揚げ油,中 ざら糖,★ピーナッツ粉,三温糖,じゃ がいも,こんにゃく,でんぷん	しょうが,にんじん,キャベツ,もや し,こまつな,だいこん	871 kcal 32.9 g 31.5 g 3.4 g	
30	水	ひじきご飯 焼きししゃも ハリハリサラダ すいとん	○	★学乳,芽ひじき,油揚げ,ししゃも (生干し),ボンレスハム(角・丸),ち りめん,豚小間,豆乳,★調理用牛乳	米,砂糖,ごま油,油,じゃがいも,小麦 粉	にんじん,切干しだいこん,もやし, キャベツ,だいこん	813 kcal 33.4 g 22.1 g 3.4 g	
31	木	スモアトースト かぼちゃのポタージュ オニオンレサラダ アセロラゼリー	○	★学乳,★調理用牛乳(学乳),★生ク リーム(学乳),調製豆乳,粉寒天	無塩食パン,★バター,砂糖,★アーモ ンド(スライス),★チョコチップ,マ シュマロ,じゃがいも,小麦粉,油,	レモン汁,かぼちゃ,玉葱,パセリ,に んじん,もやし,キャベツ,アロ(10% 果汁入り飲料)	721 kcal 21.5 g 28.8 g 1.8 g	

*アレルギー食品には記号を表示しています