



10月献立表



足立区立第六中学校
校長 葛木有紀
栄養士 田島 洸

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人分* たんぱく質 脂質 食塩相当量
1	水	都民の日・足立区民の日					
2	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,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,こんにやく	えのきたけ,レモン汁,にんじん,こま つな,キャベツ,もやし,冷凍ホール コーン,ごぼう,長ねぎ	728 kcal 27.2 g 20.1 g 2.9 g
3	金	チリビーンズドッグ 洋風ドレッシングサラダ ポトフ	○	学乳,豚ひき肉,いんげんまめ,大豆, ピザチーズ,ウィンナー	パン,油,砂糖,小麦粉,じゃがいも	玉葱,にんじん,にんにく,きゅうり, もやし,キャベツ,こまつな	746 kcal 35.7 g 31.6 g 3.2 g
4	土						
5	日						
6	月	月見肉うどん わさび和え さつまいも団子	○	学乳,豚小間,うずら卵,油揚げ,かま ぼこ,きな粉	冷凍うどん,油,さつまいも,小麦粉, 上新粉,砂糖	しょうが,にんじん,もやし,こまつな	798 kcal 36.3 g 26.8 g 2.7 g
7	火	セサミトースト 秋風シチュー 果物	○	学乳,鶏こま肉,いんげんまめ,調理用 牛乳,豆乳,生クリーム	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,巨峰	740 kcal 30.2 g 30.3 g 1.4 g
8	水	ルーローハン のり卵スープ 豆乳花（トールーフア）	○	学乳,豚モモ,豚小間,うずら卵,のり, たまご,調製豆乳,生クリーム,パール アガー,きな粉	米,ごま油,砂糖,塩こうじ,でんぷん, 黒砂糖	たけのこ,干し椎茸,玉葱,しょうが, にんにく,チンゲンツアイ,コーン,こ まつな,長ねぎ	866 kcal 38.2 g 30.5 g 2.8 g
9	木	ご飯 かつおふりかけ 魚の照り焼き 根菜ピリ辛 けんちん汁	○	学乳,粉かつお,さば,生揚げ	米,砂糖,しらたき,じゃがいも,油,ご ま油,こんにやく	しょうが,ごぼう,にんじん,にんに く,はくさい,こまつな	744 kcal 34.6 g 24.7 g 2.7 g
10	金	ピビンバ チョレギサラダ キャラメルポテト	○	学乳,たまご,豚ひき肉,大豆,赤みそ, わかめ,刻みのり	米,米粒麦,油,砂糖,白いりごま,ごま 油,でんぷん,さつまいも,揚げ油,バ ター	にんにく,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	863 kcal 29.7 g 28.2 g 2.8 g
11	土						
12	日						
13	月	スポーツの日					
14	火	ひじきご飯 焼きししゃも 小松菜とじゃこのおひたし すいとん	○	学乳,ひじき,油揚げ,ししゃも,ちり めん,豚小間,★調理用牛乳	米,砂糖,白いりごま,油,さつまいも, 小麦粉	にんじん,こまつな,キャベツ,ごぼ う,だいこん	782 kcal 31.9 g 21.9 g 3.2 g
15	水	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,生揚げ,もず く	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	827 kcal 35.7 g 33.8 g 2.8 g
16	木	親子丼 おひたし すまし汁 ぶどうゼリー	○	学乳,鶏肉,かまぼこ,たまご,粉寒天	米,米粒麦,油,玉ふ,砂糖,ふ	玉葱,にんじん,干し椎茸,こまつな, キャベツ,長ねぎ,ぶどうジュース	795 kcal 33.8 g 22.4 g 3.5 g
17	金	ご飯 ひじきふりかけ 手作りがんもどき 切干大根と野菜のサラダ みぞれ汁	○	学乳,ひじき,粉かつお,押し豆腐,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,ホールコーン,なめこ, だいこん,こまつな	720 kcal 25.6 g 23.6 g 2.7 g
18	土	文化祭（給食なし・弁当持参）					
19	日						
20	月	振替休業日					
21	火	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,ベーコン	ココアパン,砂糖,バター,油	玉葱,トマト缶,パセリ,キャベツ,こ まつな,ホールコーン,もやし	706 kcal 30.5 g 31.6 g 4.6 g
22	水	麦ご飯 お好み焼き風卵焼き わかめのレモンぼん酢和え 味噌汁	○	学乳,たまご,ツナ,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,白みそ,赤みそ	米,米粒麦,砂糖,じゃがいも	キャベツ,チンゲンツアイ,もやし,に んじん,レモン汁,えのきたけ,こまつ な	728 kcal 37.4 g 21.8 g 3.0 g
23	木	広東麺 もやしナムル 果物	○	学乳,豚小間,いか,えび,うずら卵	蒸し中華めん,油,でんぷん,ごま油, 砂糖,白いりごま	しょうが,にんにく,はくさい,にんじ ん,たけのこ,チンゲンツアイ,もや し,こまつな,りんご	747 kcal 40.0 g 19.7 g 3.5 g
24	金	きな粉揚げパン 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,★調理 用牛乳	無塩パン,揚げ油,砂糖,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	772 kcal 40.4 g 34.3 g 2.6 g
25	土						
26	日						
27	月	チキンカレーライス フレンチサラダ ラフランスケーキ	○	学乳,鶏こま肉,レンズまめ,たまご, 調理用牛乳	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,キャベツ, きゅうり,にんじん,ホールコーン,こ まつな,西洋なし	880 kcal 28.1 g 25.3 g 3.0 g
28	火	新米ご飯 【コシヒカリ給食の日】 タレカツ ゴマ酢和え のっぺい汁	○	学乳,豚肩ロース,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,砂糖,白すりごま,じゃがい も,こんにやく,でんぷん	しょうが,こまつな,キャベツ,にんじ ん,だいこん	863 kcal 32.2 g 31.2 g 3.2 g
29	水	菜飯 ふろふき大根のそぼろあんかけ パンブキンパイ	○	学乳,しらす,鶏ひき肉,卵	米,米粒麦,ごま油,白いりごま,砂糖, でんぷん,バター,パイシート	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,かぼちゃ	780 kcal 26.9 g 23.5 g 3.1 g
30	木	芋栗ご飯 さけの塩焼き 冬野菜とじゃこの和え物 味噌汁 果物	○	学乳,サケ,ちりめん,木綿豆腐,油揚 げ,白みそ,赤みそ	米,もち米,さつまいも,くり,じゃが いも	こまつな,はくさい,にんじん,みかん	772 kcal 39.4 g 19.3 g 3.1 g
31	金	スモアトースト かぼちゃのポタージュ オニオンドレサラダ アセロラゼリー		学乳,調理用牛乳,生クリーム,調製豆 乳,粉寒天	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,こまつな, アセロラジュース	767 kcal 23.4 g 29.6 g 1.8 g

※都合により献立が変更になる場合があります