

2024



10月

予定献立表



足立区立入谷中学校

校長 小出 泰隆

栄養士 井上 奈奈

日	献立名	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) たんぱく質 (g)
2 水	ツナフランス シャキシャキポテトサラダ 卵スープ カルビスゼリー		学乳 ツナオイル漬け ピザチーズ たまご 鶏肉 粉寒天 カルビス	ソフトフランスパン マヨネーズ じゃがいも 油 砂糖 ごま油 白いりごま	玉葱 きゅうり にんにく キャベツ みかん缶	732 31.1
3 木	麻婆なす丼 野菜の中華風 チンゲン菜のスープ		学乳 豚肉 大豆ミート 赤みそ 鶏肉	米 押麦 油 砂糖 ごま油 でんぶん 白いりごま	なす 玉葱 にんにく たけのこ 干し椎茸 しょうが にんにく 長ねぎ キャベツ きゅうり もやし チンゲンツァイ	719 27.0
4 金	麦ご飯 和風れんこんハンバーグ しらす和え みそ汁		学乳 豚肉 押し豆腐 たまご 調理用牛乳 しらす干し みそ 厚削り	米 押麦 油 パン粉 砂糖 でんぶん 白いりごま じゃがいも	れんこん しょうが にんにく 玉葱 こまつな キャベツ にんにく 長ねぎ だいこん	753 31.6
7 月	麦ご飯 いかのチリソース 中華コーンスープ 果物		学乳 いか うずら卵水煮 木綿豆腐 糸かまぼこ たまご	米 押麦 でんぶん 小麦粉 油 砂糖 ごま油	しょうが にんにく 長ねぎ フロッキー 冷凍ホールコーン クリームコーン 干し椎茸 ぶどう	847 36.6
8 火	舞茸ご飯 擬製豆腐のくずあんかけ 小松菜のお浸し みそ汁		学乳 油揚げ 押し豆腐 鶏肉 たまご 糸けずり節 生揚げ みそ 厚削り	米 押麦 糸こんにゃく 砂糖 油 でんぶん じゃがいも	まいたけ にんにく 万能ねぎ 長ねぎ たけのこ こまつな もやし 玉葱	746 34.8
9 水	じゃこわかめご飯 オーロラチキン 豆腐団子汁		学乳 炊きこみわかめ ちりめん 鶏肉 大豆 みそ 絹ごし豆腐 厚削り	米 押麦 白いりごま でんぶん 油 じゃがいも 三温糖 白玉粉	しょうが ビーマン にんにく 玉葱 たけのこ 干し椎茸 にんにく だいこん ぶなしめじ こまつな 長ねぎ	845 29.5
10 木	スープバゲティ 野菜とささみの和え物 キャロットケーキ		学乳 ベーコン いか 厚削り 刻みのり 鶏肉 調理用牛乳 たまご	スパゲッティ バター でんぶん ごま油 砂糖 小麦粉 はちみつ アーモンド 粉糖	玉葱 にんにく エリンギ ぶなしめじ えのきたけ にんにく パセリ キャベツ こまつな	794 34.0
11 金	秋の香りご飯 肉みそ田楽 つみれ汁		学乳 鶏肉 油揚げ 冷凍むきえび みそ とびうお(ミンチ) たまご 木綿豆腐 厚削り	米 さつまいも 油 砂糖 こんにゃく じゃがいも 白いりごま 小麦粉 でんぶん	ぶなしめじ にんにく さやいんげん だいこん 長ねぎ しょうが こまつな	787 34.8
15 火	麦ご飯 魚の西京焼き もやしのごま醤油 豚汁		学乳 すけとうだら みそ 豚肉 木綿豆腐 みそ 厚削り	米 押麦 砂糖 油 ごま油 白いりごま こんにゃく	もやし こまつな にんにく ごぼう だいこん 長ねぎ	803 34.8
16 水	麦ご飯 厚揚げと豚肉の味噌炒め 揚げワンの中華サラダ		学乳 豚肉 生揚げ みそ 鶏肉	米 押麦 油 砂糖 でんぶん ワントンの皮 ごま油 白いりごま	しょうが にんにく 長ねぎ ビーマン キャベツ にんにく 玉葱 たけのこ 干し椎茸 きゅうり もやし	832 34.9
17 木	黒砂糖パン 鶏肉のトマト煮 小エビのサラダ アップルクランブル		学乳 鶏肉 いんげんまめ 冷凍むきえび	黒砂糖パン じゃがいも 油 バター 小麦粉 砂糖 グラニュー糖 アーモンド	玉葱 にんにく エリンギ にんにく トマト缶詰 キャベツ きゅうり りんご	703 29.3
18 金	きんぴらご飯 ニギスの南蛮漬け 白菜のおかか和え かきたま汁		学乳 鶏肉 にぎす 糸けずり節 たまご 木綿豆腐 厚削り	米 もち米 ごま油 砂糖 白いりごま 小麦粉 でんぶん 油	ごぼう にんにく 干し椎茸 さやいんげん しょうが 長ねぎ もやし はくさい こまつな	718 30.4
21 月	坦々あんかけ焼きそば キャベツのごま浸し 果物		学乳 豚肉 みそ	蒸し中華めん 油 砂糖 でんぶん ごま油 白すりごま 白いりごま	たけのこ にんにく 長ねぎ にんにく しょうが もやし 干し椎茸 こまつな キャベツ りんご	791 28.0
22 火	かやくご飯 豆腐のナゲット 小松菜とツナの磯和え みそ汁		学乳 鶏肉 油揚げ 押し豆腐 ツナ水煮 刻みのり カットわかめ みそ 厚削り	米 砂糖 油 でんぶん パン粉 じゃがいも	にんにく 玉葱 こまつな キャベツ 長ねぎ だいこん	728 28.9
23 水	ホットサンド ししゃものパン粉焼き さつま芋クリームシチュー		学乳 サーフィンチーズ ボンレスハム ししゃも 粉チーズ 鶏肉 調理用牛乳 いんげんまめ 生クリーム	無塩パン マヨネーズ パン粉 さつまいも 油 バター 小麦粉	パセリ にんにく 玉葱 エリンギ こまつな	819 39.5
24 木	麦ご飯 キムムッチ タッカルビ チョコレートサラダ		学乳 鶏肉 刻みのり	米 押麦 ごま油 白いりごま 三温糖 砂糖 油 トップギ でんぶん 白すりごま	にんにく しょうが 白菜キムチ にんにく キャベツ 長ねぎ いら だいこん きゅうり 赤ビーマン	750 28.8
25 金	さんまのひつまぶし ごま和え けんちん汁		学乳 さんま 鶏肉 木綿豆腐 油揚げ 厚削り	米 押麦 でんぶん 小麦粉 油 砂糖 白いりごま 白すりごま 練りごま じゃがいも	しょうが キャベツ こまつな もやし だいこん にんにく ごぼう 長ねぎ 干し椎茸	874 31.4
28 月	食パン シェパーズパイ スコッチブロス		学乳 レンズまめ 大豆ミート 調理用牛乳 生クリーム ピザチーズ ベーコン 豚肉	食パン 油 小麦粉 じゃがいも バター パン粉 押麦	いちごジャム セロリー にんにく 玉葱 エリンギ トマト缶詰 にんにく かぶ 長ねぎ	768 33.4
29 火	コシヒカリ給食 魚のピリ辛焼き 切り干し大根の含め煮 のっぺい汁		学乳 さば さつま揚げ 鶏肉 生揚げ 厚削り	米 ごま油 油 砂糖 こんにゃく でんぶん	しょうが にんにく 長ねぎ 切干大根 にんにく 干し椎茸 さやいんげん だいこん こまつな	761 33.3
30 水	ひじきチャーハン レバーとじゃがいもの揚げ煮 具だくさんみそ汁		学乳 鶏肉 芽ひじき たまご 豚肝臓 みそ カットわかめ 油揚げ 木綿豆腐 厚削り	米 押麦 油 でんぶん じゃがいも 砂糖	しょうが にんにく 長ねぎ ビーマン 玉葱 だいこん こまつな	761 33.6
31 木	メキシカンライス 南瓜とてぼ豆のポタージュ オレンジゼリー		学乳 鶏肉 ウィンナー 冷凍むきえび いんげんまめ 調理用牛乳 生クリーム パルプアガー	米 バター 油 砂糖	冷凍ホールコーン 玉葱 にんにく ビーマン かぼちゃ パセリ オレンジ濃縮還元ジュース	766 28.8

*食材の納入、学校行事などのより、献立を変更することがあります。