

平成30年度 10月献立表

東京都立富士高等学校附属中学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー たんぱく質	
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
2	火	○	ご飯 みそ汁 鶏の照り焼き グリーンサラダ 果物	牛乳,油揚げ,わかめ,鶏肉	米,じゃがいも,上白糖,油	玉葱,しょうが,キャベツ,ブロッコリー,ホールコーン,りんご	808 Kcal 35.1 g	
3	水	○	ポークストロガノフ フレンチサラダ 果物	牛乳,豚肉,生クリーム	米,油,薄力粉,はちみつ	しょうが,玉葱,にんじん,マッシュルーム,キャベツ,にんじん,ブロッコリー,コーン,なし	769 Kcal 26.0 g	
4	木	○	ご飯 きりたんぼ汁 ぶりの照り焼き がんもと野菜の煮物	牛乳,ぶり,鶏肉,がんも	米,きりたんぼ油,じゃがいも,三温糖	にんじん,はくさい,まいたけ,せり,しょうが,だいこん,干し椎茸,いんげん	855 Kcal 35.7 g	
5	金	○	ジャンバラヤ クラムチャウダー バイクチーズポテト	牛乳,ウィンナー,ベーコン,あさり,チーズ	米,麦,油,米粉,マカロニ,じゃがいも	玉葱,セロリ,にんにく,にんじん,マッシュルーム,トマト缶,青ピーマン,にんじん	787 Kcal 26.9 g	
9	火	○	豚玉丼 すまし汁 和風サラダ オレンジゼリー	牛乳,豚肉,たまご,出し昆布,..,木綿豆腐,わかめ,粉寒天	米,油,三温糖,上白糖	玉葱,にんじん,しらたき,みつば,えのきたけ,ねぎ,キャベツ,きゅうり,れんこん,だいこん,えだまめ,しそ葉,カリッヂュース,わかめ	797 Kcal 30.0 g	
10	水	○	ブルーベリージャムトースト 3色豆のスープ 茄子のミッドラッ 果物	牛乳,ベーコン,いんげんまめ,ひよこまめ,豚肉,レンズまめ,チーズ	パ,オリーブ油,マカロニ,油,上白糖,揚げ油	ブルーベリー(ジャム),にんにく,玉葱,にんじん,えだまめ,セロリ,にんじん,マッシュルーム,なす,巨峰	828 Kcal 32.1 g	
11	木	○	秋刀魚のかば焼き丼 沢煮椀 青菜のごま和え	牛乳,さんま開き	米,麦,片栗粉,揚げ油,三温糖,ごま,上白糖	しょうが,たけのこ,ごぼう,玉葱,えのきたけ,ねぎ,みつば,ほうれんそう,もやし,にんじん	818 Kcal 27.0 g	
12	金	○	あんかけ焼きそば 棒棒鶏サラダ フルーツピオカヨーグルト	牛乳,豚肉,ほたてがいか,うすら卵,鶏肉,ヨーグルト	油,中華めん,片栗粉,ごま油,三温糖,ごま,タピオカパール,上白糖	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,たけのこ,キャベツ,はくさい,きくらげ,干し椎茸,カリッヂュース,きゅうり,ねぎ,黄桃缶,りんご缶,りんごジュース	801 Kcal 31.2 g	
15	月	○	ご飯 キャベツのみそ汁 鮭チャンチャン焼き じゃがいもの揚げ煮	牛乳,油揚げ,わかめ,鮭	米,三温糖,バター,じゃがいも,揚げ油,上白糖	キャベツ,しょうが,玉葱,にんじん,青ピーマン,もやし,いんげん	813 Kcal 33.6 g	
16	火	○	雑穀入りさつま芋ご飯 すいとん ハタハタ焼き 筑前煮 果物	牛乳,鶏肉,油揚げ,はたはた	米,麦,きび,ひえ,あわ,さつまいも,ごま,小麦粉,白玉粉,油,三温糖	しょうが,にんじん,だいこん,葉付かぶ,はくさい,れんこん,にんじん,たけのこ,ごぼう,こんにゃく,干し椎茸,いんげん,柿	767 Kcal 28.1 g	
17	水	○	パセリライス 野菜スープ ハンバーグマリアソース グリーンマッシュポテト	牛乳,ベーコン,豚肉,し豆腐,生クリーム	米,油,バター,パン粉,上白糖,じゃがいも	玉葱,にんじん,キャベツ,マッシュルーム,ねぎ	837 Kcal 30.3 g	
18	木		【定期考査】給食はありません					
19	金		【定期考査】給食はありません					
22	月	○	ご飯 春雨スープ 四川豆腐 果物	牛乳,ほたてがいか,生揚げ,豚肉	米,はるさめ,油,ごま,ごま油,三温糖,片栗粉	しょうが,にんじん,ねぎ,にんにく,たけのこ,干し椎茸,玉葱,にら,みかん	807 Kcal 29.8 g	
23	火	○	秋の香りご飯 大根のみそ汁 イカの竜田揚げ もやしと人参のソテー 果物	牛乳,鶏肉,油揚げ,わかめ,いか	米,もち米,片栗粉,揚げ油,油	にんじん,ぶなしめじ,干し椎茸,だいこん,えのきたけ,ねぎ,しょうが,もやし,巨峰	796 Kcal 35.2 g	
24	水	○	ツナと大根おろしのスパゲティ イタリアンサラダ カフェラテゼリー	牛乳,まぐろ缶,のり	スパゲッティ,オリーブ油,上白糖	だいこん,キャベツ,にんじん,ブロッコリー,にんにく	785 Kcal 30.0 g	
25	木	○	ご飯 小松菜としめじのスープ トピオカのメンチカツ 糸寒天の和え物	牛乳,とびうお,糸寒天	米,油,パン粉,薄力粉,揚げ油,上白糖,ごま油	ねぎ,しょうが,ぶなしめじ,もやし,ごまつな,玉葱,ホールコーン,キャベツ,きゅうり,にんじん	776 Kcal 29.6 g	
26	金	○	ごまご飯 ビーフンスープ もち米焼売 野菜炒め	牛乳,鶏肉,豚肉,鶏肉	米,ごま,ビーフン,ごま油,片栗粉,もち米,油	しょうが,ねぎ,にんじん,きくらげ,もやし,ごまつな,玉葱,たけのこ,干し椎茸,にんにく,キャベツ,赤ピーマン	779 Kcal 27.7 g	
29	月	○	ココアパン 秋のシチュー カレーピーズ ぶどうゼリー	牛乳,ベーコン,鶏肉,生クリーム,大豆	ココアパン,油,さつまいも,米粉,片栗粉,じゃがいも,揚げ油,上白糖	にんじん,玉葱,しょうが,セロリ,しいたけ,ぶなしめじ,ぶどうジュース	867 Kcal 30.3 g	
30	火	○	ご飯 京風みそ汁 つくね焼き 水菜の和え物 果物	牛乳,油揚げ,鶏肉,豆腐	米,さといも,パン粉,三温糖,片栗粉	にんじん,だいこん,みずな,玉葱,れんこん,しょうが,みかん	775 Kcal 32.7 g	
31	水	○	キャロットのクリームソースかけ キャベツのマリネ かぼちゃのチーズケーキ	牛乳,鶏肉,生クリーム,チーズ,クリームチーズ	米,麦,油,バター,小麦粉,上白糖	にんじん,玉葱,マッシュルーム,コーン,ごまつな,キャベツ,にんじん,ブロッコリー,にんにく,りんご,かぼちゃペースト,かぼちゃ	867 Kcal 24.6 g	

今月の都内産野菜
小松菜・キャベツ・大根

※学校行事、食材料等の関係で献立を一部変更する場合があります。
「牛乳」欄に○印の付いている日には牛乳が出ます。

10月の平均 : 807 Kcal
30.3 g

本校では、行事や季節、旬の食材を意識して献立作成をしています。行事や季節の献立については**太字**で表記しています。また都内産の野菜の利用についても、八百屋さんをお願いし、出回っているときには都内産の納品を優先していただいています。納品予定都内産野菜は別途記載します。また、毎月数回、西東京市の田倉農園さんから野菜を直送で納品して頂いています。田倉農園の産直野菜は、献立表上に**太字**で表記しています。ご参考になさってください。

○10日は「目の愛護デー」です。10日は、目に良いとされる色素「アントシアニン」を多く含む茄子・ブルーベリーを取り入れた献立にします。
○3年生は31日から京都に修学旅行です。いってらっしゃいの気持ちをこめて「京風みそ汁・水菜の和え物」を出す予定です。