

# 平成31年度10月予定献立表

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
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	たんぱく質
2	水	○	ご飯 じゃが芋の味噌汁 鶏の照り焼き グリーンサラダ 果物(りんご)	牛乳・煮干し・油揚げ・生わかめ・鶏肉	米・じゃが芋・砂糖・片栗粉・油	ねぎ・しょうが・キャベツ・きゅうり・りんご	832 Kcal 32.8 g
3	木	○	ポークストロガノフ フレンチサラダ 果物(梨)	牛乳・豚肉	米・バター・油・薄力粉・砂糖	にんにく・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・キャベツ・きゅうり・梨	878 Kcal 25.3 g
4	金	○	ご飯 きりたんぼ汁 ぶりの照り焼き じゃが芋のおかか煮 <b>郷土料理献立</b>	牛乳・かつお節・鶏肉・油揚げ・ぶり	米・きりたんぼ・砂糖・じゃが芋	しょうが・ねぎ・ごぼう・にんじん・糸こんにゃく・白菜・しめじ	889 Kcal 38.1 g
7	月	○	カレーピラフ クラムチャウダー じゃが芋のハニーサラダ	牛乳・鶏肉・ベーコン・あさり・むきえび	米・麦・バター・油・米粉・マカロニ・じゃが芋・はちみつ	玉ねぎ・マッシュルーム・にんじん・ピーマン・にんにく・パセリ・きゅうり・キャベツ	731 Kcal 26.0 g
8	火	○	豚丼 すまし汁 和風サラダ オレンジゼリー	牛乳・豚肉・かつお節・豆腐・粉寒天	米・麦・油・砂糖・片栗粉・三温糖	玉ねぎ・絹さや・小松菜・きゅうり・キャベツ・だいこん・レモン・みかん缶	734 Kcal 29.9 g
9	水	○	ご飯 三色豆のスープ ミートグラタン 果物(巨峰)	牛乳・ベーコン・いんげん豆・ひよこ豆・豚肉・牛肉・ピザチーズ	米・油・ラザニア・バター・小麦粉	にんにく・玉ねぎ・にんじん・えだ豆・トマト缶・パセリ・巨峰	807 Kcal 32.0 g
10	木	○	さんまのかば焼き丼 沢煮焼 青菜のごまあえ <b>秋の味覚献立</b>	牛乳・さんま・おかか・豚肉・油揚げ	米・薄力粉・片栗粉・油・三温糖・黒砂糖・白ごま・砂糖	しょうが・だいこん・にんじん・しいたけ・ねぎ・小松菜・ほうれん草・もやし	814 Kcal 29.2 g
11	金	○	あんかけ焼きそば パンパンシーサラダ フルーツヨーグルト	牛乳・豚肉・貝柱・むきえび・うずら卵缶・鶏肉・ヨーグルト	油・蒸中華麺・片栗粉・砂糖・ごま油・白ごま・三温糖	玉ねぎ・にんじん・たけのこ・キャベツ・白菜・きくらげ・しいたけ・チンゲン菜・しょうが	832 Kcal 37.2 g
15	火	○	ご飯 キャベツの味噌汁 鮭のちゃんちゃん焼き じゃが芋の揚げ煮 <b>12:50開始</b>	牛乳・煮干し・油揚げ・わかめ・鮭・おかか	米・三温糖・油・バター・白ごま・じゃが芋・砂糖	キャベツ・しょうが・にんじん・玉ねぎ・もやし・ピーマン・いんげん	839 Kcal 35.7 g
16	水	○	ご飯 野菜スープ ハンバーグマリアナソース グリーンマッシュポテト <b>12:50開始</b>	牛乳・ベーコン・豚肉・豆腐	米・バター・パン粉・砂糖・じゃが芋	セロリー・しょうが・玉ねぎ・にんじん・もやし・マッシュルーム・あさつき	838 Kcal 31.5 g
21	月	○	ご飯 春雨スープ 麻婆豆腐 果物(りんご)	牛乳・豚肉・豆腐	米・はるさめ・ごま油・油・三温糖・片栗粉	小松菜・ねぎ・しいたけ・たけのこ・にんじん・にら・にんにく・しょうが・りんご	751 Kcal 29.9 g
23	水	○	秋の香りご飯 <b>秋の味覚献立</b> 大根の味噌汁 イカの竜田揚げ もやしと人参のソテー 果物(巨峰)	牛乳・鶏肉・油揚げ・煮干し・わかめ・いか	米・もち米・むき栗・油・片栗粉	にんじん・しめじ・しいたけ・だいこん・しょうが・もやし・巨峰	745 Kcal 30.3 g
24	木	○	ツナとおろしのスパゲッティー イタリアンサラダ カフェラテゼリー	牛乳・まぐろ缶・かつお節・きざみのり・ベーコン	スパゲッティー・油・砂糖	だいこん・キャベツ・にんじん・フロコリー・にんにく	770 Kcal 29.4 g
25	金	○	ご飯 チンゲン菜としめじのスープ キャベツメンチ 糸寒天の和え物	牛乳・豚肉・糸寒天	米・ごま油・油・パン粉・小麦粉・白ごま・砂糖	ねぎ・しめじ・もやし・チンゲン菜・キャベツ・玉ねぎ・コーン・きゅうり・にんじん	712 Kcal 23.4 g
28	月	○	わかめご飯 ビーフンスープ シューマイ 野菜炒め	牛乳・わかめご飯の素・鶏肉・豚肉	米・麦・白ごま・ビーフン・砂糖・ごま油・油・片栗粉・シューマイの皮	ねぎ・キャベツ・にんじん・もやし・小松菜・玉ねぎ・しいたけ・ほうれん草・コーン	705 Kcal 26.2 g
29	火	○	ミルクパン 秋色クリームシチュー <b>秋の味覚献立</b> ポークビーンズ ぶどうゼリー	牛乳・いんげん豆・ベーコン・豚肉	ミルクパン・油・じゃが芋・バター・さつまいも・砂糖	にんじん・玉ねぎ・しょうが・セロリー・マッシュルーム・いんげん・ぶどう缶	780 Kcal 24.2 g
30	水	○	ご飯 豆腐の味噌汁 つくね焼き 野菜のピリ辛あえ 果物(みかん)	牛乳・煮干し・豆腐・生わかめ・鶏肉	米・油・パン粉・ごま油・三温糖	ねぎ・玉ねぎ・にんじん・しいたけ・だいこん・キャベツ・きゅうり・もやし・みかん	758 Kcal 33.8 g
31	木	○	サーモンクリームライス キャベツのマリネ <b>ハロウィン</b> パンプキンゼリー	牛乳・鶏肉・鮭・粉寒天	米・マーガリン・油・バター・小麦・砂糖・三温糖	にんじん・かぼちゃ・マッシュルーム・グリーンピース・キャベツ・フロコリー・りんご	765 Kcal 26.2 g
<b>10月の平均</b>							<b>788 Kcal 30.1 g</b>

## 今月の都内産野菜(予定) 小松菜 ほうれん草

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おります。行事や季節の献立については**木字**で表記しております。また都内産の野菜の利用についても、八百屋さんへお願いし、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おります。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いただいております。献立上に太字で表記しています。ご覧下さい。

- ☆ 4日 きりたんぼ汁 郷土料理献立です。 秋田の味を楽しみましょう。
- ☆ 10日 さんまのかば焼き丼 旬の秋魚献立です。
- ☆ 23日・29日 秋の香りご飯・秋色クリームシチュー 秋の味覚献立です。  
(栗・しめじ・さつまいも)
- ☆ 31日 パンプキンゼリー ハロウィン献立です。(かぼちゃ)
- ☆ 8日・10日 小松菜とほうれん草 田倉農園さんから直送の予定です。
- ☆ 学校行事・食材その他の関係により献立変更する場合があります。
- ☆ 牛乳欄に○印の付いている日は牛乳が出ます。

