

🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁 10月の献立 🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁

令和7年度 鎌倉区立旭丘中学校

日	曜	牛乳	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量			
				おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1845	10.4	7.8	5.0
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(%)	(%)	(g)
2	木	○	タコライス わかめスープ サータアングギー	豚ひき肉 豚肉 豆腐 豆乳	チーズ わかめ	にんじん トマト	生姜 にんにく セロリー たまねぎ キャベツ もやし えのきたけ ねぎ	米 押麦 砂糖 小麦粉 黒砂糖	オリーブ油 米油 ごま油 油	818	13.3	23.4	2.6
3	金	○	回鍋肉丼 広東スープ	みそ 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ キャベツ 干しいたけ 白菜	米 麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油	773	15.4	25.0	2.6
6	月	○	★十五夜の献立★ 秋の香りご飯 いものこ汁 お月見団子	鶏肉 油揚げ 豚肉 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	しめじ たけのこ 大根 白菜 ねぎ	米 もち米 砂糖 里芋 こんにゃく 白玉団子 片栗粉	米油 果 油	761	14.9	26.6	2.9
7	火	○	秋刀魚ご飯 卵焼き 五目野菜スープ	さんま 卵 豚肉	牛乳	こねぎ にんじん にら	生姜 たまねぎ にんにく もやし キャベツ ねぎ	米 片栗粉 砂糖	油 白ごま 米油 ごま油	745	16.3	36.2	3.2
8	水	○	スパゲティあけぼのソース カリカリベーコンのサラダ ヨーグルト	ベーコン とり肉	クリーム チーズ 牛乳 ヨーグルト	にんじん トマトビュレ トマト缶	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン レモン	スパゲティ 砂糖 小麦粉 はちみつ	オリーブ油 米油	812	16.3	32.3	2.1
9	木	○	発芽玄米ご飯 ビーンズバーグきのこあんかけ 豚じゃがみそ汁 くだもの	豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 ひよこ豆 豆乳 豚肉 みそ	牛乳	こねぎ ほうれん草	たまねぎ にんにく えのきたけ しめじ ねぎ 柿	米 発芽玄米 パン粉 砂糖 片栗粉 じゃが芋	米油	787	15.8	28.0	2.3
10	金	○	たれカツ丼 ゆでキャベツ すまし汁	豚肉 豆腐 鶏肉 かまぼこ油揚げ	ジョア	にんじん 小松菜	キャベツ たまねぎ ねぎ	米 麦 小麦粉 パン粉 砂糖	油	762	21.2	18.5	2.6
14	火	○	チキンクリームドリア 豆のサラダ ジュリエンスープ	鶏肉 大豆	牛乳 クリーム チーズ	にんじん	にんにく たまねぎ マッシュルーム コーン キャベツ セロリー	米 小麦粉 砂糖	バター 米油 ごま油	874	14.0	38.2	3.5
15	水	○	豚バラ高菜ご飯 白玉汁 さつま芋のフラワー揚げ	豚肉 鶏むね	牛乳	にんじん 高菜漬 小松菜	ごぼう えのきたけ かぶ	米 押麦 里芋 白玉団子 砂糖 さつま芋 はちみつ	米油 油	795	10.7	22.4	2.8
16	木	○	豆腐あんかけ丼 味噌ドレッシングサラダ 紅茶ゼリー	豚肉 みそ 豆腐	牛乳 アガー	にんじん こねぎ	生姜 たまねぎ 干しいたけ 白菜 きゅうり キャベツ もやし	米 麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油	792	13.7	23.3	3.0
17	金	○	ココア揚げパン バリバリサラダ ABCスープ 冷凍パイ	ベーコン 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん ビーマン	キャベツ ごぼう たまねぎ 缶 冷凍パイ	ねじりパン 粉糖 砂糖 ワンタンの皮 じゃが芋 マカロニ	油 米油 ごま油	810	12.9	34.1	3.3
20	月	○	ご飯 畑のお肉の味噌マヨ和え むらくもスープ	大豆 みそ 鶏ひき肉 豆腐 卵	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 にんにく たまねぎ ねぎ	米 片栗粉 砂糖	油 米油 マヨネーズ (エッグ フリー)	859	15.7	28.5	3.5
21	火	○	キムチチャーハン サムゲタン風スープ 米粉のココアマフィン	豚肉 とり肉 豆乳	牛乳	にんじん にら こね ぎ	にんにく 生姜 干しいたけ ねぎ キムチ(7%不使用) 大根 えのきたけ	米 もち米 米粉 コーンスターチ 砂糖	ごま油 豆乳バター 砂糖	781	12.0	25.8	2.9
22	水	○	ご飯 魚の照り焼き 和風サラダ かぼちゃ入り豚汁	鮭 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ	キャベツ きゅうり 大根 ごぼう ねぎ	米 砂糖 こんにゃく じゃが芋	米油 ごま油	792	20.2	26.3	2.9
23	木	○	☆☆3年生リクエスト給食☆☆	とり肉 するめ	牛乳	にんじん	生姜 にんにく 大根 きゅうり みかん缶 パイナップル缶 桃缶	米 片栗粉 小麦粉 砂糖 スイーツこんにゃく	油 米油	837	14.8	31.1	1.6
27	月	○	しょうゆラーメン 中華サラダ 果物	焼き豚 かまぼこ とり肉 ハム	牛乳	にんじん にら	にんにく 生姜 たまねぎ もやし キャベツ ねぎ きゅうり ぶどう	中華めん 春雨 砂糖	ごま油 米油 白すりごま	745	16.9	23.9	3.8
28	火	○	わかめご飯 手作りさつまあげ 野菜のみぞれ和え にらと豆腐のスープ	たら みそ 鶏もも 豆腐 油揚げ	炊き込みわかめの 素 牛乳 刻み昆布	小松菜 にんじん にら	ごぼう ねぎ 生姜 白菜 大根 たまね ぎ	米 砂糖 片栗粉	油 米油 ごま油	739	18.2	27.5	3.2
29	水	○	ポークカレーライス コーンサラダ	豚肉	コーヒー牛乳	にんじん トマト缶	にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	米 麦 じゃが芋 小麦粉 はちみつ 砂糖	米油 バター	879	11.2	25.2	2.7
30	木	○	ご飯 いかのかりんとう揚げ こんにゃくサラダ ワンタンスープ	いか 豚肉	牛乳	にんじん にら	生姜 大根 きゅうり コーン 白菜 もやし ねぎ	米 片栗粉 砂糖 こんにゃく ウェーブワンタン	油 米油 ごま油	773	15.1	22.2	3.2
31	金	○	シナモンレーズンロール パンプキンシチュー フレンチサラダ	鶏肉	牛乳 クリーム	にんじん かぼちゃ パセリ粉	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン	ぶどうパン グラニュー糖 じゃが芋 小麦粉 砂糖	マーガリン 米油 バター	829	12.3	43.0	3.2

- ★ 食材料購入の都合により献立内容を変更する場合があります。
★ お米は宮城県産萌えみのり、岩手県産ひとめぼれ、青森県産まっしぐらを使用します。
★ 牛乳予定産地 東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、山形県、福島県、北海道

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	805	15.0	28.4	2.9	348	108	3.2	217	0.37	0.46	17	6.5

