

令和5年 10月 献立表

<20回>

献立名	牛乳	赤の中間 血や肉になる	黄の中間 卵やきの元になる	緑の中間 体の質を養える	その他	エネルギー たんぱく質
2月 パンケーキ 小松菜サラダ カレースープ 【V2-2 リクエスト給食】	○	豚肉 豆腐 高野豆腐 鶏肉 ひよこ豆 牛乳	精白米 パター 油 上白糖 じゃが芋 米粉	どうもろこし しょうが 玉ねぎ 小松菜 キヤベツ もやし にんにく 人参	だし 塩 料理酒 ナツメグ 黒こしょう ウスターソース トマトケチャップ 酢 水 鶏がら 醤油 カレー粉	745 kcal 31.9 g
3月 ★ルーローフアン(煮豚丼) 揚げワンタン(ハリハリ)サラダ お粥 【★世界の味めぐり:台湾 ◎特別栽培農産物】	○	豚肉 うす切り 牛乳	精白米 ごま油 でん粉 上白糖 ワンタン皮 油	しょうが にんにく 玉ねぎ だしのこ 大根 干しいたけ キヤベツ 小松菜 人参 葉	水 だし汁 酢 醤油 オイスターソース 黒こしょう 五香粉 塩	735 kcal 26.9 g
4月 ★ポテト ★ポテトロケ ★ぶどうの味比べ 【V1-2 2-1 リクエスト給食 V3-2 リクエスト給食 ★味比べメニュー】	○	豚肉 レン豆 生クリーム チーズ 鶏肉 牛乳	米粉 コーンペーン 油 バター 薄力粉 パン粉 じゃが芋	にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 トマト缶 巨峰 キヤベツ パセリ	赤ワイン 塩 黒こしょう トマトケチャップ 中濃ソース バصل だし汁 白こしょう 水 鶏がら 醤油	812 kcal 33.3 g
5月 卵入りキムチチヤウハン 大豆 鶏肉の中華スープ ごはん ★シイタケの南蛮漬 ★浦上そば ★七かだ(きつまいも、和風ポタージュ) 【★日本の味めぐり:長崎県】	○	豚肉 鶏卵 大豆 豚肉 牛乳	精白米 ごま油 でん粉 白こま さつま芋 黒こま 三温糖 水あめ	玉ねぎ キムチ にんにく しょうが えのき 人参 白菜	だし汁 塩 醤油 みりん 酢 鶏がら 料理酒 黒こしょう	743 kcal 26.0 g
6月 秋の吹き寄せごはん イカのかつんと揚げ 野菜の燻和え 里芋の味噌汁 ごはん ★ポテトサラダ ★ホワイトソースチ 【V1-1 1-2 1-3 2-2 リクエスト給食 V1-1 1-2 1-3 リクエスト給食】	○	しいら 豚肉 かまぼこ 鶏肉 牛乳	精白米 でん粉 油 三温糖 こんにやく 白こま さつま芋	玉ねぎ 長ねぎ 人参 ごぼう もやし 干しいたけ 大根 菜ねぎ	水 料理酒 塩 黒こしょう オールスベイス だし汁 酢 醤油 一味唐辛子 みりん だし削り節 薄口醤油	721 kcal 32.9 g
10月 ★ポテトサラダ ★ポテトスープ ★ポテトカレー ★ポテトハンバーグ ★ポテトオムレツ ★ポテトステーキ ★ポテトフライ ★ポテトチップス ★ポテトサラダ ★ポテトスープ ★ポテトカレー ★ポテトハンバーグ ★ポテトオムレツ ★ポテトステーキ	○	鶏肉 油揚げ いかのり 豆腐 みそ 牛乳	精白米 油 鶏さつまいも 長ねぎ 白こま 白こま 三温糖 里芋	ごぼう ほうしめじ 人参 サヤエンドウ しょうが 白菜 小松菜 長ねぎ	水 鶏がら 豚骨 みりん 醤油 黒こしょう 料理酒 だし汁 酢 鶏がら 白ワイン サイダー	737 kcal 31.4 g
11月 ★ポテトサラダ ★ポテトスープ ★ポテトカレー ★ポテトハンバーグ ★ポテトオムレツ ★ポテトステーキ ★ポテトフライ ★ポテトチップス ★ポテトサラダ ★ポテトスープ ★ポテトカレー ★ポテトハンバーグ ★ポテトオムレツ ★ポテトステーキ	○	なたと 豚肉 わかめ 豆腐 牛乳	中華麺 ごま油 上白糖 白こま 油 白玉粉	にんにく しょうが 長ねぎ もやし 小松菜 人参 黄雌豆 みかん缶 パイン缶	水 鶏がら 豚骨 みりん 醤油 黒こしょう 料理酒 白ワイン サイダー	731 kcal 27.7 g
12月 ★ポテトサラダ ★ポテトスープ ★ポテトカレー ★ポテトハンバーグ ★ポテトオムレツ ★ポテトステーキ ★ポテトフライ ★ポテトチップス ★ポテトサラダ ★ポテトスープ ★ポテトカレー ★ポテトハンバーグ ★ポテトオムレツ ★ポテトステーキ	○	ホキ 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳	精白米 薄力粉 パン粉 油 ごま油	人参 小松菜 白菜 ごぼう 長ねぎ	水 料理酒 塩 白こしょう オールスベイス 中濃ソース 醤油 みりん だし削り節	731 kcal 33.6 g
13月 ★ポテトサラダ ★ポテトスープ ★ポテトカレー ★ポテトハンバーグ ★ポテトオムレツ ★ポテトステーキ ★ポテトフライ ★ポテトチップス ★ポテトサラダ ★ポテトスープ ★ポテトカレー ★ポテトハンバーグ ★ポテトオムレツ ★ポテトステーキ	○	豚肉 牛乳	精白米 油ラード じゃが芋 上白糖 シチュー ニュー糖 バター	にんにく セロリ 玉ねぎ マッシュルーム パセリ 小松菜 キヤベツ きゅうり とうもろこし 人参 りんご	水 鶏がら 赤ワイン トマトケチャップ 塩 黒こしょう デミグラスソース 白こしょう シヤモン	737 kcal 27.2 g
16月 卵あんかけチヤウハン カリカリじゃがサラダ ★ポテトチヤウハン ★ポテトスープ ★ポテトカレー ★ポテトハンバーグ ★ポテトオムレツ ★ポテトステーキ ★ポテトフライ ★ポテトチップス ★ポテトサラダ ★ポテトスープ ★ポテトカレー ★ポテトハンバーグ ★ポテトオムレツ ★ポテトステーキ	○	豚肉 鶏卵 わりめんじやこ 牛乳	精白米 ごま油 でん粉 油 さつま芋 三温糖 バター	にんにく しょうが 長ねぎ 玉ねぎ 人参 たけのこ チンゲンサイ キヤベツ	だし汁 料理酒 塩 醤油 黒こしょう 水 鶏がら 酢	739 kcal 25.4 g
17月 ★ポテトサラダ ★ポテトスープ ★ポテトカレー ★ポテトハンバーグ ★ポテトオムレツ ★ポテトステーキ ★ポテトフライ ★ポテトチップス ★ポテトサラダ ★ポテトスープ ★ポテトカレー ★ポテトハンバーグ ★ポテトオムレツ ★ポテトステーキ	○	大豆 みそ しいやも チーズ 豚肉 豆腐 牛乳	精白米 でん粉 三温糖 薄力粉 パン粉 白こま ごま油 こんにやく じゃが芋	ごぼう じゃがいも 小松菜 長ねぎ もやし 人参 にんにく 大根 人参	水 だし汁 料理酒 白こしょう 醤油 だし削り節	732 kcal 27.1 g
18月 ★ポテトサラダ ★ポテトスープ ★ポテトカレー ★ポテトハンバーグ ★ポテトオムレツ ★ポテトステーキ ★ポテトフライ ★ポテトチップス ★ポテトサラダ ★ポテトスープ ★ポテトカレー ★ポテトハンバーグ ★ポテトオムレツ ★ポテトステーキ	○	ツナ 豚肉 大豆 牛乳	食パン バター 油 マカニ 上白糖 じゃが芋 薄力粉 三温糖	にんにく じゃがいも 小松菜 玉ねぎ セロリ トマト缶 りんご	酢 塩 黒こしょう バصل 水 鶏がら ローリエ 赤ワイン トマトケチャップ 中濃ソース チリペッパー	763 kcal 30.9 g
19月 ★ポテトサラダ ★ポテトスープ ★ポテトカレー ★ポテトハンバーグ ★ポテトオムレツ ★ポテトステーキ ★ポテトフライ ★ポテトチップス ★ポテトサラダ ★ポテトスープ ★ポテトカレー ★ポテトハンバーグ ★ポテトオムレツ ★ポテトステーキ	○	いわし のり みそ 鶏卵 豆腐 牛乳	精白米 でん粉 三温糖 白こま	しょうが 小松菜 人参 もやし 大根 えのき 白菜 みかん	水 料理酒 だし汁 みりん 醤油 だし削り節 塩	731 kcal 27.6 g
20月 ★ポテトサラダ ★ポテトスープ ★ポテトカレー ★ポテトハンバーグ ★ポテトオムレツ ★ポテトステーキ ★ポテトフライ ★ポテトチップス ★ポテトサラダ ★ポテトスープ ★ポテトカレー ★ポテトハンバーグ ★ポテトオムレツ ★ポテトステーキ	○	鶏肉 鶏卵 のり アガー 生クリーム きな粉 牛乳	精白米 でん粉 三温糖 黒砂糖	玉ねぎ みつば 白菜 きゅうり 人参 しょうが	水 だし汁 塩 醤油 みりん だし削り節	833 kcal 31.9 g
24月 ★ポテトサラダ ★ポテトスープ ★ポテトカレー ★ポテトハンバーグ ★ポテトオムレツ ★ポテトステーキ ★ポテトフライ ★ポテトチップス ★ポテトサラダ ★ポテトスープ ★ポテトカレー ★ポテトハンバーグ ★ポテトオムレツ ★ポテトステーキ	○	ツナ チーズ 豆腐 鶏卵 糸切り粉 大豆 油揚げ わかめ みそ 牛乳	精白米 油	人参 小松菜 もやし 大根 長ねぎ	水 だし汁 塩 醤油 みりん だし削り節	748 kcal 35.5 g
25月 ★ポテトサラダ ★ポテトスープ ★ポテトカレー ★ポテトハンバーグ ★ポテトオムレツ ★ポテトステーキ ★ポテトフライ ★ポテトチップス ★ポテトサラダ ★ポテトスープ ★ポテトカレー ★ポテトハンバーグ ★ポテトオムレツ ★ポテトステーキ	○	鶏肉 高野豆腐 豆腐 豚肉 アガー 牛乳	精白米 油 上白糖 ごま油	しょうが にんにく 玉ねぎ だしのこ トマトソース 赤こま しょうが 白菜 味付け 真純白	水 だし汁 塩 醤油 みりん だし削り節	736 kcal 30.8 g
26月 ★ポテトサラダ ★ポテトスープ ★ポテトカレー ★ポテトハンバーグ ★ポテトオムレツ ★ポテトステーキ ★ポテトフライ ★ポテトチップス ★ポテトサラダ ★ポテトスープ ★ポテトカレー ★ポテトハンバーグ ★ポテトオムレツ ★ポテトステーキ	○	豚肉 ウルナー 牛乳	精白米 油 バター じゃが芋	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 とうもろこし パセリ かぶ エリンギ 小松菜	水 だし汁 塩 醤油 みりん だし削り節	749 kcal 26.7 g
27月 ★ポテトサラダ ★ポテトスープ ★ポテトカレー ★ポテトハンバーグ ★ポテトオムレツ ★ポテトステーキ ★ポテトフライ ★ポテトチップス ★ポテトサラダ ★ポテトスープ ★ポテトカレー ★ポテトハンバーグ ★ポテトオムレツ ★ポテトステーキ	○	さけ 油揚げ 豆腐 わかめ みそ 八丁みそ 牛乳	精白米 栗 黒こま ごま油(卵なし) 白こま 上白糖	人参 小松菜 やし 長ねぎ なめこ	水 料理酒 塩 だし汁 白こしょう だし汁 醤油 だし削り節	756 kcal 37.7 g
30月 ★ポテトサラダ ★ポテトスープ ★ポテトカレー ★ポテトハンバーグ ★ポテトオムレツ ★ポテトステーキ ★ポテトフライ ★ポテトチップス ★ポテトサラダ ★ポテトスープ ★ポテトカレー ★ポテトハンバーグ ★ポテトオムレツ ★ポテトステーキ	○	さんま 糸切り粉 豆腐 鶏卵 牛乳	精白米 でん粉 三温糖	しょうが ほうれん草 人参 もやし えのき 小松菜	水 料理酒 だし汁 みりん 醤油 だし削り節 塩	851 kcal 31.7 g
31月 ★ポテトサラダ ★ポテトスープ ★ポテトカレー ★ポテトハンバーグ ★ポテトオムレツ ★ポテトステーキ ★ポテトフライ ★ポテトチップス ★ポテトサラダ ★ポテトスープ ★ポテトカレー ★ポテトハンバーグ ★ポテトオムレツ ★ポテトステーキ	○	豚肉 高野豆腐 レン豆 小麦 牛乳	スバケイ オリーブ油 上白糖 三温糖 ハイネット	にんにく しょうが 玉ねぎ トマト缶 小松菜 キヤベツ きゅうり かぼちゃ	白ワイン 水 鶏がら トマトケチャップ ウスターソース 中濃ソース 塩 黒こしょう オレガノ(粉) バصل 酢 白こしょう シヤモン	760 kcal 33.8 g

※令和4年9月より、港区の栄養基準が変更されました。新基準に合わせて献立を作成しています。
※食料の都合により、献立を変更することがあります。