



江東区立深川第一中学校

日	曜	主 食	牛乳	主菜・副菜・デザート	赤色の食品 血や肉になる	黄色の食品 熱や力になる	緑色の食品 体の調子を整える	エネルギー	たんばく質
2	金	秋の香りご飯	○	鮭のマヨネーズ焼き ゆで野菜(からしじょうゆ) かきたま汁 みかん1/2	牛乳 鶏肉 サケ 削り節 豆腐 卵	米 麦 油 三温糖 さつまいも でん粉 ノンエッグマヨネーズ	人参 干し椎茸 しめじ 白菜 もやし 小松菜 ねぎ みかん	765	40.1
5	月	チリチーズトースト	○	ポトフ アーモンドサラダキャロット'レシグ' 梨	牛乳 豚肉 大豆 チーズ 鶏肉 ウインナー ガラパック	胚芽食パン 三温糖 油 でん粉 じゃが芋 アーモンドスライス	生姜 にんにく 玉ねぎ セロリ 人参 大根 キャベツ しめじ きゅうり コーン缶 パセリ なし	765	33.9
6	火	ご飯	○	鯖の味噌煮 もやしとわかめのごましょうゆ 豆腐すいとん汁	牛乳 サバ だし昆布 豚肉 わかめ 削り節 絹ごし豆腐	米 麦 三温糖 ごま油 ごま 小麦粉	生姜 ねぎ もやし 小松菜 白菜 人参	759	34.6
7	水	【郷土食 鹿児島県】 鶏飯(けいはん)	○	がね さつまいもを使った きつね和え 野菜のかき揚げ	牛乳 鶏肉 卵 ガラパック 油揚げ 糸がきかつお	米 麦 三温糖 小麦粉 油 白玉粉 さつまいも	干し椎茸 きゅうり 玉ねぎ 大根つぼ漬け 人参 にら ごぼう キャベツ 小松菜 もやし	803	28.1
8	木	【45分時程】 わかめご飯	○	カレー肉じゃが 小松菜の和え物 巨峰	牛乳 炊きこみわかめ 豚肉 削り節 焼きちくわ	米 麦 ごま 油 じゃが芋 板こんにやく ごま油 砂糖	人参 玉ねぎ グリンピース 小松菜 キャベツ もやし きょうほう	763	26.8
9	金	森のきのこのスパゲティ	○	シーザーサラダ スイートポテト	牛乳 ベーコン 鶏肉 ガラパック 粉チーズ 卵 生クリーム	オリーブ油 スパゲティ 油 小麦粉 バター 三温糖 さつまいも 食パン	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 しめじ エリンギ えのき 大根 トマト缶 キャベツ きゅうり コーン缶	834	28.7
12	月	23日(金)まで45分時程	スポーツの日						
13	火	ごまきなコトースト	○	ポークシチュー チーズ入りゆで野菜	牛乳 きな粉 豚肉 ガラパック ダイスチーズ	胚芽食パン バター はちみつ ごま じゃが芋 三温糖 小麦粉 ごま油 油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり	841	32.6
14	水	ご飯	○	鶏肉のバーベキューソース ゆで野菜(中華ドレッシング) 卵入りコンスープ	牛乳 鶏肉 ガラパック 豚肉 卵	米 麦 砂糖 油 ごま油 ごま じゃがいも でん粉	生姜 りんご 玉ねぎ 人参 レモン汁 きゅうり キャベツ もやし コーン缶 小松菜 にんにく	778	32.3
15	木	ご飯	○	イカとじゃがいものチリソース ナムル ワントンスープ	牛乳 イカ ガラパック 豚肉	米 麦 油 でん粉 ごま じゃが芋 ごま油 ワンタン皮 砂糖	にんにく 生姜 ねぎ もやし 小松菜 人参 白菜	812	29.5
16	金	ツナと卵のそぼろ丼	○	あさりのカラッとサラダ みそ汁(じゃが芋・わかめ)	牛乳 まぐろ缶 卵 油揚げ あさり水煮 削り節 わかめ	米 麦 油 砂糖 ごま でん粉 ごま油 じゃが芋	生姜 人参 ごぼう 小松菜 きゅうり キャベツ 玉ねぎ ねぎ	817	36.1
19	月	栗ご飯	○	ししゃもの香味揚げ カリカリ油揚げサラダ けんちん汁	牛乳 シヤモ 青のり 卵 油揚げ 削り節 鶏肉 豆腐	米 むき栗 ごま 油 小麦粉 板こんにやく 里芋 ごま油 砂糖	人参 小松菜 キャベツ 大根 ごぼう ねぎ	775	31.4
20	火	ピラフのホワイトソースかけ	○	大豆入りゆで野菜 柿	牛乳 鶏肉 ガラパック 大豆 豆乳 むきえび 粉チーズ	米 麦 バター 油 小麦粉 ごま油 砂糖	人参 玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり かき	787	27.6
21	水	マーボー麺	○	じゃが芋いりゆで野菜 フルーツのヨーグルト添え	牛乳 豚肉 ガラパック 豆腐 プレーンヨーグルト	油 蒸し中華めん 三温糖 でん粉 じゃが芋 ごま油	にんにく 生姜 干し椎茸 ねぎ 玉ねぎ たけのこ 人参 きゅうり キャベツ コーン缶 りんご缶 黄桃缶 バイン缶	789	32.1
22	木	照り焼きチキンバーガー	○	フライドポテト アルファベットマカロニスープ みかん	牛乳 ベーコン 鶏肉 ガラパック	胚芽丸パン 三温糖 でん粉 じゃが芋 マーガリン アルファベットマカロニ	生姜 キャベツ にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 トマト缶 しめじ みかん	770	31.9
23	金	ご飯	○	秋刀魚のかば焼き おかかと和え なめこ汁	牛乳 サンマ 削り節 糸がきかつお 豆腐	米 麦 油 でん粉 砂糖 里芋	生姜 白菜 もやし 人参 小松菜 大根 なめこ ねぎ	795	29.8
24	土	【文化祭】 中華丼	○	豆腐とニラのスープ りんごゼリー	牛乳 ガラパック 豚肉 あさり水煮 かまぼこ なるとうずら卵 豆腐	米 麦 ごま油 でん粉 ごま 砂糖	人参 たけのこ 玉ねぎ 白菜 キクラゲ もやし ねぎ えのき りんごジュース チンゲンサイ にら りんご缶	766	30.1
26	月	振替休日							
27	火	ご飯	○	豆入りカレーコロッケ キャベツとじゃこの和え物 みそ汁(豆腐・油揚げ)	牛乳 いんげん豆 豚肉 豆乳 ダイスチーズ じゃこ 削り節 油揚げ 豆腐 わかめ	米 麦 油 じゃが芋 乾燥マッシュポテト 小麦粉 パン粉 三温糖 オリーブ油	玉ねぎ 人参 キャベツ にんにく ねぎ 小松菜	842	31.5
28	水	ターメリックライス	○	チリコンカン ツナ入りゆで野菜 りんご	牛乳 ガラパック 豚肉 大豆 ひよこ豆 粉チーズ まぐろ缶	米 麦 バター 三温糖 小麦粉 油	にんにく 玉ねぎ 人参 ピーマン 赤ピーマン きゅうり 黄ピーマン トマト缶 キャベツ りんご	804	28.5
29	木	ご飯 わかめのにんにくしょうゆ炒め	○	魚と野菜の五色煮 豆乳仕立てのみそ汁	牛乳 わかめ シイラ 大豆 削り節 豚肉 油揚げ 豆乳	米 麦 油 三温糖 ごま でん粉 じゃがいも 板こんにやく	にんにく 生姜 人参 大根 白菜 さやいんげん 小松菜	810	35.8
30	金	ペッパーライス	○	卵スープ 手作りかぼちゃプリン	牛乳 豚肉 豆腐 卵 ガラパック 生クリーム	米 麦 バター 三温糖 油 でん粉 グラニュー糖 ごま油	にんにく 玉ねぎ コーン缶 生姜 人参 小松菜 ねぎ かぼちゃ	868	30



献立は、価格・天候により変更する事があります。