		度 💆 🐨 🧪 🌘		<b>会 % </b>							エネルギー	墨田区立文花中学校
	曜	主食 牛乳 副食			赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		たんぱく質 カルシウム 塩分	
1	水	ガパオライス	431	コーン入り和風サラダ 豆腐入り春雨スープ	鶏卵・鶏肉・大 豆・豚肉・木綿 豆腐	牛乳	米・米粒麦・砂糖・でんぷん・ 春雨	油	たかのつめ・赤 ピーマン・バジ ル・ピーマン・ 人参・小松葉	にんにく・玉ねぎ・ 筍・キャベツ・きゅう り・ホールコーン・干 ししいたけ・しょうが	822kcal 34.5g 369mg 3.6g	世界 タイ 翌日のタイ教職員プログラムには けてタイ料理のガパオライスを出します。
2	木	すみちゃんカレー	#71	大豆入りサラダ 梨	鶏肉・油揚げ・ 大豆	牛乳	米・米粒麦・こ んにゃく・小麦 粉・砂糖・でん ぷん	油・白ごま	人参	ごぼう・玉ねぎ・大 根・しめじ・キャベ ツ・きゅうり・梨	830kcal 28.8g 362mg 2.6g	墨田区名物のすみちゃんカレー。 出汁を使って和風な味付けとなっています。
3	金	きのこの 炊き込みごはん	#31	★さばの塩焼き おひたし 里芋入りけんちん汁	鶏肉・油揚げ・ さば・糸削り・ 木綿豆腐	牛乳・きざみの り	米・米粒麦・砂糖・つきこん にゃく・里芋	油・ごま油	人参・小松葉	しめじ・えのきたけ・ 生しいたけ・キャベ ツ・もやし・ごぼう・ 大根・ねぎ	842kcal 43.7g 389mg 3.5g	<b>家庭科コラボ①</b> きのこ類やにんじんなどが、少り切りづらかったです。
6	月	けんちんうどん	- A #	しらす和え 月見団子	鶏肉・油揚げ・ きなこ	牛乳・しらす干 し・スキムミル ク	冷凍細うどん・ 白玉粉・小麦 粉・砂糖	油・ごま油	人参・小松葉・しそ・かぼちゃ	ごぼう・大根・ねぎ・ キャベツ・もやし	744kcal 31.9g 461mg 3.1g	行事 十五夜 1年で最も美しいとされている 「中秋の名月」を観賞しながら、』
7	火	メープルトースト	431	レバーポテト ヤンニョムソース レンズ豆の野菜スープ みかん	レバー・ベーコ ン・豚肉・レン ズ豆	牛乳	無塩食パン・ メープルシロッ プ・じゃがい も・でんぷん・ 砂糖	バター・ごま油	人参・小松葉	しょうが・にんにく・ ねぎ・しょうが・玉ね ぎ・エリンギ・キャベ ツ・ホールコーン・み かん	742kcal 33.2g 344mg 1.9g	穫などに感謝をする行事です。 ヤンニョムとは、韓国の合わせ。 味料の総称です。レバーが苦手な、 でも食べやすい味付けになってい。 す。
8	水	<b>ೆ</b> ಡೂ 🌑	#31	******	鮭・鶏肉・油揚 げ・豚肉・木綿 豆腐・みそ	牛乳・干しひじ	米・米粒麦・で んぷん・白滝・ 砂糖・こんにゃ く・じゃがいも	油	葉ねぎ・人参	しょうが・大根・ごぼ う・ねぎ	781kcal 37.0g 359mg 2.8g	大根をおろすことで栄養が吸収っれやすくなります。 きれいな肌を修っために欠かせないピタミンCが多く含まれます。
9	木	大豆のごはん		しらす入り卵焼き 磯香和え ぶどう	大豆・油揚げ・ 鶏卵	牛乳・しらす干 し・きざみのり	米・もち米・砂糖	油	人参・小松菜・葉ねぎ	しょうが・玉ねぎ・ キャベツ・もやし・ぶ どう	738kcal 30.6g 416mg 2.8g	<b>旬 ぶどう</b> ぶどうは皮ごと食べても人体に乳影響はありません。皮には多くの7 リフェノールが含まれます。
10	金	炒飯		ごま豆乳担々スープ ミルクゼリー ブルーベリーソース	豚肉・鶏卵・レ バーチップ・み そ・木綿豆腐・ 豆乳	牛乳・糸寒天・ 粉寒天・スキム ミルク・生ク リーム	米・米粒麦・砂 糖・ブルーベ リージャム	油・ごま油・ねりごま・白ごま	人参・チンゲン 菜・にら	にんにく・しょうが・ 干ししいたけ・ねぎ・ 白菜・もやし・ブルー ベリー	838kcal 33.0g 473mg 2.8g	目の受護 テーブルーベリーにはアントシアニンが含まれ、視機能の回復効果があります。
13	月						スポーツの	DB 💨	000			
14	火	ごはん 海苔の佃煮	#7	焼きししゃも じゃがいものきんぴら むらくも汁	木綿豆腐・鶏卵	牛乳・きざみの り・ししゃも	米・米粒麦・砂 糖・じゃがい も・でんぷん	油・ごま油	人参・さやいん げん・小松菜	ごぼう・れんこん	751kcal 28.4g 454mg 3.0g	給食の卵のスープは、水溶きでんぶんを加えてから少しずつ卵を流し入れることでふわふわな食感になります。
15	水	小松菜クリーム スパゲティ		じゃがいもの フレンチサラダ りんご	ベーコン・鶏 肉・むきえび	牛乳・スキムミ ルク・生クリー ム・粉チーズ	スパゲティ・小 麦粉・じゃがい も・はちみつ	油・バター	小松葉・人参	玉ねぎ・しめじ・キャ ベツ・きゅうり・りん ご	824kcal 34.0g 494mg 2.4g	小松菜は8代将軍徳川吉宗が、 戸川区小松川の名をとって「小松菜」と命名されたといわれています。
16	木	ミルクパン	4131	シェパーズパイ 野菜スープ	豚肉・レバー チップ	牛乳・ピザチー ズ	ミルクパン・小 麦粉・じゃがい も	オリーブ油・バ ター・油	人参・ホールト マト・小松葉	にんにく・玉ねぎ・ キャベツ・ホールコー ン	701kcal 31.7g 464mg 3.7g	世界 イギリス ミートソースの上にマッシュボートをのせ、チーズをかけて焼いて ります。
17	金	ごはん	431	★春巻き 野菜炒め みそ汁	豚肉・鶏卵・木 綿豆腐・油揚 げ・みそ	牛乳	米・米粒麦・春 巻きの皮・春 雨・小麦粉・で んぷん	油・ごま油	人参・豆苗・にら	しょうが・干ししいた け・筍・キャベツ・も やし・なめこ・えのき たけ・ねぎ	848kcal 30,3g 333mg 2,7g	家庭科コラボ② 食感を感じられるように、薄切の豚肉や細切りにした野菜を直接もいて揚げました。
20	月	五目焼きそば	- (1) A (1)	変わり漬け 柿	豚肉・いか・む きえび	牛乳	蒸し中華麺・で んぷん・砂糖	油・ごま油	人参・さやいん げん	しょうが・大根・白 菜・ねぎ・もやし・ きゅうり・柿	731kcal 32.8g 347mg 3.8g	旬 柿 柿と言えば、正岡子規の「柿食」 ば鐘が鳴るなり法隆寺」という俳句 が有名ですね。
21	火	アップル トースト	477	クラムチャウダー 海藻サラダ	ベーコン・ベ ビーほたて・あ さり	牛乳・スキムミ ルク・生クリー ム・海藻ミック ス・糸寒天	無塩食パン・ じゃがいも・小 麦粉・砂糖	バター・油・ご ま油	人参・パセリ	りんご・玉ねぎ・キャ ベツ・きゅうり・ホー ルコーン	751kcal 29.3g 472mg 2.8g	アップルトーストは初めての献 です。食パンに砂糖とシナモンと わせたりんごを乗せて焼きます。
22	水	かつおめし	(F)	千草和え 月菜汁	油揚げ・かつ お・鶏卵・鶏肉	牛乳	米・もち米・砂 糖・里芋・白玉	白ごま・油	人参・さやいん げん・小松葉	干ししいたけ・大根・ しょうが・キャベツ・ もやし	712kcal 32.0g 420mg 2.9g	旬 戻りがつお かつおの旬は年に2回あり、今は秋が旬の戻りがつおを使います。
23	木	<b>ರ</b> ಡಸಿ 🌕	<b>49L</b>	いかの一味焼き がめ煮 沢煮椀	いか・鶏肉・豚 肉・油揚げ	牛乳	米・米粒麦・砂糖・こんにゃ く・里芋	ごま油・油	人参・さやいん げん	にんにく・しょうが・ ねぎ・ごぼう・干しし いたけ・れんこん・大 根	737kcal 37.3g 315mg 3.0g	## 相理 福岡県 がめ煮は福岡県の郷土料理で、る 況い事のときによく作られます。
24	金	親子丼	- F	ごま和え みそ汁	<ul><li>鶏肉・かまぼ</li><li>こ・鶏卵・木綿</li><li>豆腐・油揚げ・</li><li>みそ</li></ul>	牛乳・生わかめ	米・米粒麦・砂 糖	白ごま	小松菜・人参	玉ねぎ・キャベツ・も やし・えのきたけ	802kcal 35.4g 446mg 3.8g	家庭科コラボ (する) 親子丼の卵のかたさをこだわり した。どれも意外と手順が多くて、変でした。
25	±	照り焼きチキン バーガー	#¥	フライドポテト 不思議な目玉焼き	鶏肉・豆乳	牛乳・粉寒天・ スキムミルク	無塩パン・砂 糖・でんぷん・ じゃがいも	<sup>油</sup>	***	しょうが・キャベツ・ 黄桃缶	708kcal 30.2g 343mg 1.2g	バーガーとボテトは紙袋に入れ 提供します。 いすがない状態での給食なので、 レジャーシートを持参してくださ い。
27	月			<b>,</b>			振替休日	₩Ç.A	U		1	
28	火	こはん	<b>\$</b>	【セレクト給食】 A:鶏のから揚げ B:★ヒレカツ キャベツのサラダ みそ汁	鶏肉・油揚げ・ みそ	牛乳	米・米粒麦・で んぷん・小麦 粉・はちみつ	油	人参・小松葉	しょうが・にんにく・ キャベツ・きゅうり・ ホールコーン・大根	835kcal 31.3g 321mg 2.9g	から揚げとヒレカツ、どちらを選ますか?どちらにせよ、しっかり喰んで食べましょう。
29	水	担々類	431	和風寒天和えりんご	豚肉・レバー チップ	牛乳・糸寒天	冷凍ラーメン・ 砂糖	ごま油・白ご ま・ねりごま・ 油	人参・チンゲン 菜・小松菜	しょうが・にんにく・ 筍・ねぎ・キャベツ・ もやし・大根・ホール コーン・りんご	703kcal 29.5g 461mg 3.9g	担々麺の特徴は、ビリ辛で芳香が 味わいです。日本では、ごまの風い を加えたり、スープの辛さを控え& にするアレンジがされています。
30	木	アーモンド トースト	( F	ポークピーンズ ツナ入りサラダ みかん	豚肉・大豆・ツ ナ缶	牛乳	無塩食パン・砂糖・じゃがい も・小麦粉・は ちみつ	バター・アーモ ンド・油	人参	ゼロリ・玉ねぎ・エリ ンギ・キャベツ・きゅ うり・ホールコーン・ みかん	825kcal 35.9g 379mg 2.3g	アーモンドトーストには、砕い アーモンドと粉状のアーモンドを せます。食感を楽しんでください。
31	金	パスタ入り ピラウ	431	オニオン ドレッシングサラダ かぼちゃのチーズケーキ	鶏肉・ベーコ ン・鶏卵	牛乳・生クリー ム・クリーム チーズ	米・米粒麦・米 状パスタ・じゃ がいも・砂糖・ 小麦粉	バター・オリー ブ油・油	人参・ピーマ ン・かぼちゃ	玉ねぎ・キャベツ・ きゅうり・レモン	769kcal 22.7g 285mg 2.1g	<b>ハロウィン</b> ハロウィンにちなみ、かぼちゃき 使ったチーズケーキを作ります。

だんだんと秋が深まってきました。10月は 暑さが和らぎ、1年の中でも過ごしやすい気候ですが、日中と朝晩の気温差が大きく、体調管 理には注意が必要です。食事から栄養をしっか りとって、風邪をひかない体をつくりましょう。

今月の目標: 旬の食材を知ろう

※献立は都合により変更することもあります。

## 10月28日

揚げ物セレクト 今月は、前期給食委員2 年生が考えた揚げ物セレクトです。

鶏のから揚げかヒレカツ のどちらかを選んでくださ



## 10月31日 ハロウィン

古代ヨーロッパに暮らしていた原住民ケルト人の収穫感謝祭と、キリスト教の祭日「万聖節」の前夜祭を結びついて生まれた行事です。この日に、亡くなった人の霊が家に帰ってくると信じられており、一緒にやってきた悪い霊を追い払うため、「ジャック・オ・ランタン(お化けかぼちゃ)」を作り、お化けか匿ちなどの仮装をするようになり や魔女などの仮装をするようになり ました。

7 10月3・17・24日家庭科コラボ給食 1年生が家庭科の夏休みの宿題で取り組んだ 「鵝理レボート」の中から、良かった献立を給食 で再現します。

は本人からのコメントです。 3日 2組 さん 17日 1組 さん 24日 3組 さん

**★**はリクエスト献立です。