

# 10月の献立予定表



令和5年度 墨田区立錦糸中学校  
今月の目標:旬の食材を知ろう!

日	曜	主食	牛乳	おかず	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	血や肉・骨になる食品 (赤)	体の調子を整える食品 (緑)	熱や力になる食品 (黄)	
2	月	ふわふわキーマカレー	○	みそドレッシングサラダ・梨	772	24.9	牛乳・豚肉・大豆・豆腐・白みそ	にんにく・しょうが・セロリ・たまねぎ・にんじん・ホールトマト・さやいんげん・キャベツ・きゅうり・なし	米・バター・油・小麦粉・じゃがいも・はちみつ	
3	火	ごはん	○	さばのごま味噌だれ・くーびいりちーけんちん汁	771	33.9	牛乳・さば・赤みそ・豚肉・生切り昆布・鶏肉・豆腐	しょうが・にんじん・ごぼう・だいこん・ねぎ	米・さとう・でんぷん・ごま・油・こんにやく・じゃがいも	
4	水	五目焼きそば	○	変わり漬け・豆乳ゼリーポンチ	736	29.6	牛乳・豚肉・むきえび・粉寒天・豆乳	しょうが・たまねぎ・にんじん・干しいたけ・だいこん・キャベツ・もやし・にら・こまつな・みかん缶・黄桃缶・パイン缶	蒸し中華麺・油・さとう・でんぷん	
5	木	チャーハン	○	スーミータン・糸寒天サラダ	712	27.0	牛乳・豚肉・卵・豆腐・糸寒天	にんにく・しょうが・にんじん・チンゲンサイ・干しいたけ・ねぎ・たまねぎ・クリームコーン・ホールコーン・こまつな・もやし・きゅうり・トウモロコシ	米・麦・油・でんぷん・さとう	
6	金	じゃこチーズトースト	○	ミネストローネ・キャベツのサラダ	710	33.6	牛乳・ちりめんじゃこ・ピザチーズ・ベーコン・豚肉・レンズ豆	セロリ・たまねぎ・トマト・キャベツ・にんじん・きゅうり・ホールコーン	パン・バター・油・じゃがいも・マカロニ・さとう	
10	火	ガパオライス	○	えび入りサラダ・オレンジ	726	30.4	牛乳・卵・鶏肉・大豆・わかめ・むきえび	にんにく・たまねぎ・たけのこ缶・ピーマン・パプリカ・キャベツ・きゅうり・にんじん・オレンジ	米・麦・油・さとう・でんぷん	
11	水	きつねうどん	○	白菜のさっぱり漬け・フライドポテト	781	31.7	牛乳・豚肉・油揚げ	たまねぎ・にんじん・こまつな・はくさい・しょうが	冷凍うどん・油・さとう・じゃがいも	
12	木	学芸発表会(舞台発表の部):給食はありません								
13	金	黒砂糖パン	○	ポテトグラタン ガーリックドレッシングサラダ	738	33.5	牛乳・ベーコン・鶏肉・ひよこ豆・脱脂粉乳・卵・ピザチーズ・糸寒天・わかめ	たまねぎ・エリンギ・にんじん・こまつな・キャベツ・きゅうり・にんにく	パン・油・米粉・じゃがいも・パン粉・ごま・さとう	
16	月	 ★世界の料理 パエリア	○	～スペイン～ ソパデアホ・梨	720	30.2	牛乳・鶏肉・むきえび・いか・あさり・ツナ缶・ベーコン・豚肉・卵・粉チーズ	にんにく・たまねぎ・エリンギ・にんじん・ピーマン・ホールコーン・こまつな・なし	米・麦・バター・油・パン	
17	火	卵とじ丼	○	しらす和え・りんご	778	35.5	牛乳・鶏肉・高野豆腐・卵・しらす干し	しょうが・たまねぎ・干しいたけ・こまつな・しそ・キャベツ・にんじん・もやし・りんご	米・麦・さとう	
18	水	ごはん (海苔ひじき)	○	鮭の二色ごま焼き・野菜のうま煮 かきたま汁	832	38.7	牛乳・のり・ひじき・鮭・豚肉・卵	しょうが・たまねぎ・にんじん・干しいたけ・さやいんげん・えのきたけ・ねぎ・こまつな	米・麦・さとう・ごま・油・こんにやく・じゃがいも・でんぷん	
19	木	ペスカトーレ	○	パンプキンサラダ・オレンジ	748	33.3	牛乳・ベーコン・あさり・いか・むきえび	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・ホールトマト・エリンギ・ピーマン・パセリ・かぼちゃ・キャベツ・きゅうり・オレンジ	スパゲティ・油・さとう・アーモンド・はちみつ	
20	金	豆乳きな粉トースト	○	ポークビーンズ・もやしのサラダ	758	35.1	牛乳・きな粉・豆乳・脱脂粉乳・豚肉・大豆	セロリ・たまねぎ・にんじん・エリンギ・もやし・きゅうり	パン・さとう・バター・油・じゃがいも・小麦粉・ごま	
23	月	ふりかけごはん (じゃこ)	○	豆腐入り卵焼き・ごまあえ・みそ汁	751	33.6	牛乳・ちりめんじゃこ・糸削り・のり・鶏肉・豆腐・卵・白みそ	しょうが・たまねぎ・にんじん・干しいたけ・こまつな・キャベツ・もやし・万能ネギ	米・ごま・油・さとう・じゃがいも	
24	火	チリコンカン	○	きのこソテーサラダ・梨	774	27.1	牛乳・豚肉・金時豆	にんにく・セロリ・たまねぎ・ホールトマト・ピーマン・エリンギ・しめじ・まいたけ・キャベツ・にんじん・なし	米・麦・油・小麦粉・さとう	
25	水	ごはん	○	魚のみそ柚庵焼き・ひじきの炒め煮 吉野汁	715	33.9	牛乳・さわら・白みそ・鶏肉・ひじき・油揚げ	しょうが・ゆず・にんじん・えだまめ・だいこん・しめじ・ねぎ・こまつな	米・さとう・ごま・油・しらたき・さといも・くす粉	
26	木	ぶっかけカレーうどん	○	かぶの三色あえ・大学芋	805	26.3	牛乳・鶏肉・糸削り	たまねぎ・にんじん・こまつな・きゅうり・かぶ・しょうが・レモン	冷凍うどん・油・でんぷん・さとう・さつまいも・水あめ・ごま	
27	金	十三夜 とうふめし	○	小魚の甘辛揚げ・月菜汁・みかん	740	28.4	牛乳・鶏肉・豆腐・のり・きびなご・油揚げ	切り干しだいこん・だいこん・えのきたけ・にんじん・こまつな・しょうが・みかん	米・もち米・さとう・ごま・油・でんぷん・米粉・さといも・冷凍白玉	
30	月	ミルクパン	○	魚のパン粉焼き・ペンネソテー トマト入り卵スープ	800	42.0	牛乳・鮭・ツナ缶・ベーコン・豚肉・豆腐・卵	にんにく・たまねぎ・もやし・トマト・にら	パン・マヨネーズ・油・パン粉・マカロニ・でんぷん	
31	火	パスタ入りピラウ	○	パンプキンクリームスープ・りんご	819	25.6	牛乳・鶏肉・ベーコン・生クリーム	たまねぎ・にんじん・ピーマン・セロリ・エリンギ・かぼちゃ・パセリ・りんご	米・麦・バター・油・米状パスタ・小麦粉	

## 10月 食品ロス削減月間



### 10/30 食品ロス削減の日

給食からも食品ロスは出ています。給食の食品ロスで最も多いのは食べ残しです。給食の食品ロスを減らすために、自分たちができることを考えてみましょう。

#### 世界の料理 ソパデアホ

スペイン・カスティーリヤ地方の料理です。「ソパ」はスープ、「アホ」はにんにくという意味で、スペインのにんにくスープです。

#### ハロウィン

お化けや魔法の姿に仮装した子供たちが、「トリック・オア・トリート(お菓子をくれないといたずらするぞ)」と唱えながら近所の家を訪ねてまわる行事として、日本でも有名ですね。元々の行事は、古代ケルト民族のお祭りです。10月31日は古代ケルトの大晦日にあたり、この日には死者の霊が現れるとされていました。かぼちゃをくりぬいた灯ろう「ジャック・オー・ランタン」は先祖の霊を導き、悪い霊を追い払うために飾ります。魔法やお化けの仮装をするのは、彼らの仲間と思わせて連れ去られないようにするため、とされています。