

10月の予定献立表



令和4年度 墨田区立墨田中学校

献立ピックアップ

日	曜	主食	おかず	牛乳	体を作る 1群・2群	体の調子を整える 3群・4群	熱や力のもとになる 5群・6群	エネルギー (kcal)	卵白ク質 脂質 (g)
3	月	★森のピザトースト	白いんげん豆のシチュー・黄桃缶		牛乳、ベーコン、ピザチーズ、鶏肉、脱脂粉乳、白いんげん豆、生クリーム	たまねぎ、ホールトマト、エリンギ、しめじ、ピーマン、セロリ、にんじん、パセリ、黄桃缶	食パン、油、じゃがいも、バター、小麦粉	848	33.8 33.6
4	火	ふわふわキーマカレー	海藻サラダ・梨		牛乳、豚肉、大豆、豆腐、海藻	にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、ホールトマト、ピーマン、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、梨	米、米粒麦、バター、油、小麦粉、砂糖	836	24.4 26.7
5	水	茶飯	卵焼き・白滝の有馬煮・みそ汁		牛乳、鶏肉、鶏卵、豚肉、豆腐、油揚げ、みそ	にんじん、たまねぎ、さやいんげん、ごぼう、こまつな、だいこん、ねぎ	米、油、砂糖、白滝	827	33.9 25.0
6	木	しょうゆラーメン	スパイシーポテト・フルーツヨーグルト		牛乳、豚肉、ヨーグルト	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、もやし、ねぎ、こまつな、みかん缶、黄桃缶、パイン缶	冷凍ラーメン、油、じゃがいも	762	30.1 21.4
7	金	栗ごはん	いかの豆板焼き・糸寒天和え・月菜汁		牛乳、いか、糸寒天、鶏肉、油揚げ	にんにく、ねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、こまつな、しょうが、だいこん、ほうれん草	米、もち米、むぎ粟、砂糖、油、さといも、白玉	741	32.7 14.9
11	火	チキンライス	ひじきサラダ・野菜スープ・ミルクゼリーブルーベリーソース		牛乳、鶏肉、ひじき、ベーコン、粉寒天、脱脂粉乳、生クリーム	にんにく、たまねぎ、エリンギ、にんじん、ピーマン、キャベツ、こまつな、ホールコーン、ほうれん草、ブルーベリー	米、バター、油、はちみつ、砂糖、ブルーベリージャム	792	22.7 26.4
12	水	ごはん	魚の野菜あんかけ・いりどり・すまし汁		牛乳、マダイ、鶏肉、豆腐	だいこん、しめじ、もやし、にんじん、こまつな、ごぼう、れんこん、さやいんげん、えのきたけ、ねぎ	米、油、でんぷん、砂糖、こんにゃく、じゃがいも	817	32.6 19.9
13	木	セサミトースト	ポークビーンズ・ガーリックドレッシングサラダ		牛乳、豚肉、大豆、糸寒天	セロリ、たまねぎ、にんじん、エリンギ、キャベツ、きゅうり、にんにく	食パン、バター、ねりごま、はちみつ、ごま、油、じゃがいも、小麦粉、砂糖	822	32.6 35.0
14	金	ぶっかけカレーうどん	白菜のさっぱり漬け・★スイートポテト		牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、生クリーム	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、でんぷん、砂糖、さつまいも、バター	878	26.6 27.3
17	月	パエリア	スペイン風オムレツ・キャベツのサラダ		牛乳、鶏肉、えび、いか、ツナ、ベーコン、鶏卵、生クリーム	にんにく、たまねぎ、しめじ、にんじん、ピーマン、パセリ、キャベツ、きゅうり、ホールコーン	米、米粒麦、バター、油、じゃがいも、砂糖	820	32.4 28.3
18	火	かつおと生姜のごはん	もやしのごまじょうゆがけ・田舎汁		牛乳、かつお、豆腐、みそ	しょうが、もやし、こまつな、にんじん、ねぎ、たまねぎ、だいこん、ほうれん草	米、油、でんぷん、砂糖、ごま、じゃがいも	745	29.5 17.0
19	水	スパゲティミートソース	コーン入り和風サラダ		牛乳、豚肉、大豆、粉チーズ	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、ピーマン、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、柿	スパゲティ、油、砂糖、小麦粉	819	29.0 25.7
20	木	ごはん	★鮭のチャンチャン焼き・じゃがいもの甘辛煮・むらくも汁		牛乳、鮭、みそ、豆腐、鶏卵	しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、ピーマン、ほうれん草	米、砂糖、バター、ごま、油、じゃがいも、砂糖、でんぷん	867	35.9 24.8
21	金	キムチチャーハン	ごま豆乳坦々スープ・フルーツカクテル		牛乳、豚肉、みそ、豆腐、糸寒天、豆乳	はくさいキムチ、にんじん、こまつな、にんにく、しょうが、ねぎ、はくさい、もやし、にら、パイン缶、みかん缶、黄桃缶	米、米粒麦、油、ねりごま、ごま、砂糖	799	29.8 24.1
22	土	ベーコンチーズバーガー	じゃがいものハニーサラダ・オレンジゼリー		牛乳、ベーコン、チーズ、粉寒天	きゅうり、にんじん、キャベツ、みかん	マーガリンパン、油、じゃがいも、はちみつ、砂糖	758	23.8 35.4
25	火	親子丼	じゃこ入りわかめサラダ・鶏ごぼ汁		牛乳、鶏肉、鶏卵、わかめ、ちりめんじゃこ、豆腐、油揚げ	たまねぎ、こまつな、切り干しだいこん、にんじん、キャベツ、しょうが、ごぼう、だいこん、ねぎ	米、米粒麦、油、砂糖、こんにゃく	867	36.0 26.2
26	水	★ビビンバ	豆腐入り春雨スープ・りんご		牛乳、鶏卵、豚肉、みそ、豆腐	もやし、にんじん、こまつな、にんにく、しょうが、たまねぎ、だいこん、干しいだけ、ほうれん草、りんご	米、米粒麦、油、砂糖、ごま、でんぷん、春雨	821	30.6 25.6
27	木	ミルクパン	魚のタンドリー風・ホワイトペネソテー・ミネストローネ		牛乳、もうかざめ、ヨーグルト、ベーコン、粉チーズ、生クリーム、豚肉	にんにく、しょうが、たまねぎ、枝豆、セロリ、ホールトマト、キャベツ	ミルクパン、油、ペンネ、じゃがいも	759	37.7 30.3
28	金	とうふめし	揚げししゃも・アーモンド和え・かきたま汁		牛乳、鶏肉、豆腐、ししゃも、鶏卵	切り干しだいこん、えのきたけ、にんじん、さやいんげん、キャベツ、もやし、こまつな、葉ねぎ	米、もち米、砂糖、ごま、油、でんぷん、アーモンド	770	30.8 27.7
31	月	シーフードピラフ	キャベツスープ パンプキンマフィン		牛乳、鶏肉、えび、いか、ベーコン、豚肉、鶏卵、脱脂粉乳	たまねぎ、しめじ、にんじん、ピーマン、しょうが、キャベツ、チンゲンサイ、かぼちゃ、干しぶどう	米、米粒麦、バター、油、砂糖、はちみつ、小麦粉、アーモンド	823	31.3 24.7

◎献立内容は都合により変更になる場合があります。

◎★印はリクエスト給食アンケートの結果、選ばれた料理です。

●●行事●●

8日(土) 十三夜



十五夜から約1か月後に巡ってくる十三夜は、十五夜に次いで美しい月と言われ、お月見をする日として大切にされてきました。栗や豆の収穫期に当たるため、「栗名月」や「豆名月」とも呼ばれています。昔から、十五夜と十三夜のどちらか一方のお月見しかしない「片見月」は、縁起が悪いとされてきました。今年の十三夜もきれいな月が見られるといいですね。

7日(金)の給食では、月に見立てた白玉団子を加えた月菜汁を作ります。

10日(月) 目の愛護デー



10月10日は「目の愛護デー」です。10を横に倒すと、目とまゆの形に見えることから制定されました。11日(火)の給食は、目に良いブルーベリーを使ったミルクゼリーです。

31日(月) ハロウィン



元々の行事は、古代ケルト民族のお祭りです。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。ハロウィンに合わせ、給食では31日にパンプキンマフィンを作ります。



★世界の料理★



17日(月)～スペイン～



パエリア・スペイン風オムレツ

パエリアは、スペインを代表する世界的に人気の米料理です。両手に持ち手がある浅い平底のパエリア鍋を使うのが特徴で、魚介類などの具をたくさん使い、お米が黄色くなるようにサフランと一緒に炊き込んで作ります。

また、スペイン風オムレツは、じゃがいもや玉ねぎ、ベーコンなどの具がたくさん入ったオムレツです。

