

10月の予定献立表



令和7年度 墨田区立墨田中学校

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)	タンパク質 脂質 (g)
1	水	小松菜クリーム スパゲティ	オニオンドレッシングサラダ 梨		牛乳・ベーコン・鶏肉・脱脂粉乳・生クリーム・粉チーズ	たまねぎ・しめじ・こまつな・にんじん・キャベツ・きゅうり・梨	スパゲティ・油・バター・小麦粉・じゃがいも・砂糖	783	30.1 29.9
2	木	ごはん	さばのねぎソースがけ ごま和え・さつま汁		牛乳・さば・鶏肉・生揚げ・麦みそ	ねぎ・にんにく・しょうが・キャベツ・こまつな・にんじん・干しいたけ・ごぼう・だいこん	米・砂糖・ごま・ごまペースト・さといも	764	34.8 27.7
3	金	きなこ揚げパン	ポトフ 海藻サラダ		牛乳・きなこ・ベーコン・豚肉・ウィンナー・海藻	セロリ・たまねぎ・にんじん・キャベツ・こまつな・きゅうり	ミルクパン・油・砂糖・じゃがいも・はちみつ	716	24.6 37.7
6	月	☆十五夜☆ けんちんうどん	しらす和え 月見団子		牛乳・豚肉・油揚げ・しらす干し・きなこ	にんじん・ごぼう・だいこん・ねぎ・こまつな・しそ・キャベツ・きゅうり・かぼちゃ	冷凍うどん・油・ごま油・白玉粉・上新粉・砂糖	711	29.8 21.0
7	火	ごはん	鮭の二色ごま焼き・わかたま汁 じゃがいものきんぴら		牛乳・鮭・豆腐・わかめ・鶏卵	ごぼう・れんこん・にんじん・さやいんげん・ねぎ	米・砂糖・ごま・油・じゃがいも・ごま油・でんぶん	856	36.4 31.0
8	水	チリビーンズ ドッグ	クラムチャウダー 黄桃缶		牛乳・鶏肉・大豆・豚レバー・チーズ・ベーコン・脱脂粉乳・ホタテ・あさり・生クリーム	にんにく・たまねぎ・にんじん・こまつな・黄桃缶	コッペパン・油・小麦粉・じゃがいも・米粉・バター	802	39.9 29.2
9	木	ごはん (のりひじき)	がね・変わり漬け みそ汁		牛乳・のり・ひじき・ちりめんじゃこ・鶏卵・豆腐・油揚げ・みそ	かぼちゃ・ごぼう・たまねぎ・しょうが・キャベツ・こまつな・にんじん・えのきたけ	米・米粒麦・砂糖・油・さつまいも・小麦粉・ごま油	749	24.9 20.4
10	金	パスタ入り ピラウ	トルコスープ キャロットオレンジゼリー		牛乳・鶏肉・ベーコン・レンズ豆・ひよこ豆・粉寒天	たまねぎ・にんじん・ピーマン・にんにく・セロリ・ホールトマト・こまつな・オレンジジュース	米・米粒麦・油・米状パスタ・じゃがいも・砂糖	715	25.0 20.2
14	火	あぶたま丼	すまし汁 りんご		牛乳・豚肉・油揚げ・鶏卵・豆腐・わかめ	にんじん・たまねぎ・エリンギ・こまつな・えのきたけ・ねぎ・りんご	米・砂糖	778	32.1 25.6
15	水	あんかけ 焼きそば	ガーリックドレッシングサラダ 大学芋		牛乳・豚肉・糸寒天	しょうが・たまねぎ・にんじん・はくさい・もやし・こまつな・キャベツ・きゅうり・にんにく	蒸し中華麺・油・砂糖・でんぶん・ごま・さつまいも・水あめ	850	27.4 26.5
16	木	ごはん	鶏肉の塩麹焼き 大根のナムル・スンドゥブチゲ		牛乳・鶏肉・豚肉・豆腐・あさり	しょうが・にんにく・だいこん・こまつな・にんじん・はくさいキムチ・はくさい・ねぎ・にら	米・塩麹・ごま・砂糖	733	33.4 25.9
17	金	かつおとしょう がのごはん	野菜のボン酢和え 根菜のごま汁		牛乳・かつお・油揚げ・みそ	しょうが・こねぎ・にんじん・こまつな・キャベツ・すだち・ごぼう・だいこん	米・米粒麦・油・でんぶん・米粉・砂糖・ごま油・こんにゃく・じゃがいも・ねりごま・ごま	711	30.0 18.4
20	月	中華丼	干草和え 不思議な目玉焼き		牛乳・豚肉・いか・えび・鶏卵・粉寒天・脱脂粉乳	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・だいこん・はくさい・チンゲンサイ・キャベツ・こまつな・黄桃缶	米・米粒麦・油・でんぶん・ごま・砂糖	777	34.7 18.5
21	火	わかめ大豆 ごはん	だし入り卵焼き・切り干し大根 の炒め煮・生揚げの田舎汁		牛乳・大豆・わかめ・鶏肉・鶏卵・粉寒天・脱脂粉乳	たまねぎ・にんじん・干しいたけ・さやいんげん・切り干し大根・だいこん・こまつな	米・油・ごま・砂糖・じゃがいも	801	34.5 28.6
22	水	セルフフィッシュバーガー	スコッチブロス		牛乳・メルルーサ・鶏卵・ベーコン・鶏肉・ひよこ豆	キャベツ・セロリ・にんにく・たまねぎ・にんじん・かぶ・パセリ	ミルクパン・油・小麦粉・パン粉・じゃがいも・押し麦	712	36.1 25.1
23	木	高野豆腐の そぼろ丼	じゃこ入りわかめサラダ 柿		牛乳・鶏肉・高野豆腐・わかめ・ちりめんじゃこ	しょうが・にんじん・干しいたけ・さやいんげん・切り干し大根・キャベツ・こまつな・たまねぎ・柿	米・米粒麦・油・砂糖	723	29.1 20.0
24	金	田舎うどん	じゃがいものホイル焼き アロエ入りフルーツカクテル		牛乳・豚肉・油揚げ・みそ・ベーコン	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・だいこん・干しいたけ・ねぎ・こまつな・パセリ・パイン缶・りんご缶・黄桃缶・アロエ缶	冷凍うどん・油・じゃがいも・バター・砂糖	774	27.0 25.4
25	土	ドリア	キャベツのサラダ みかん		牛乳・鶏肉・豆乳・脱脂粉乳・生クリーム・ビザチーズ	たまねぎ・エリンギ・にんじん・パセリ・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・みかん	米・米粒麦・油・米粉・バター・砂糖	780	30.0 24.4
28	火	ごはん	魚の香味焼き 野菜のうま煮・むらくも汁		牛乳・さくら・豚肉・豆腐・鶏卵	しょうが・ねぎ・たまねぎ・にんじん・干しいたけ・さやいんげん・こまつな	米・油・こんにゃく・じゃがいも・砂糖・でんぶん	760	38.0 22.6
29	水	セサミトースト	チキンビーンズ 糸寒天サラダ		牛乳・鶏肉・大豆・糸寒天	セロリ・たまねぎ・にんじん・エリンギ・キャベツ・こまつな	食パン・バター・ねりごま・はちみつ・ごま・油・じゃがいも・砂糖・小麦粉	744	32.0 34.0
30	木	ひじきごはん	小魚の南蛮漬け 豆乳汁・みかん		牛乳・鶏肉・ひじき・油揚げ・めひかり・生揚げ・みそ・豆乳	干しいたけ・にんじん・えだまめ・ねぎ・だいこん・こまつな・みかん	米・米粒麦・砂糖・ごま・油・でんぶん・米粉	761	31.7 23.2
31	金	☆都市農業の日☆ ごはん	豚肉と旬野菜のスープカレー パンプキンマフィン		牛乳・豚肉・鶏卵・脱脂粉乳	にんにく・しょうが・セロリ・たまねぎ・ホールトマト・にんじん・しめじ・れんこん・ブロッコリー・かぼちゃ・干しぶどう	米・油・マンゴーチャツネ・はちみつ・さつまいも・砂糖・小麦粉・アーモンド・バター	811	25.2 21.8

◎献立内容は都合により変更になる場合があります。

献立ピックアップ

●●行事●●

6日(月) 十五夜

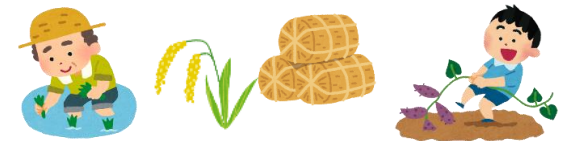


旧暦の8月15日は「十五夜」です。今年の十五夜は10月6日で、この日の月は「中秋の名月」と呼ばれます。すすきを飾り、だんごや里芋などを供えて月を鑑賞しながら秋の収穫に感謝します。この時期にとれる里芋を供えることから、「芋名月」とも呼ばれます。

給食では6日に、黄色いお月様をイメージした月見団子を作ります。

11月2日(日)都市農業の日

11月2日は「都市農業の日」です。10月31日の給食では、JA東京グループの協力をいただき、東京産の米や野菜を使用した給食を作ります。皆さんが住んでいる東京都の食材をぜひ味わってください。



●●旬の食材●●



きのこ

1年中お店に並んでいますが、旬は秋です。しいたけやしめじなど種類も豊富で、低エネルギーで食物繊維が多く、健康に役立ちます。



かつお

紅葉の秋にとれる「戻りがつお」は、脂肪を蓄えて三陸沖から房総半島へ南下してくるので、濃厚な味わいが特徴です。

★世界の料理★

～イギリス～



今月の世界の料理はイギリスがテーマです。22日にイギリスのスコットランドの伝統的なスープ、スコッチブロスを作ります。肉や野菜、大麦、豆などをたくさん入れて煮込んだスープです。

