







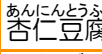


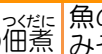






















10月の予定献立表

平成29年度 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/乳質 脂質 (g)
2	月	ごはん 	しらす入り卵焼き・じゃがいものそぼろ煮・豆腐のすまし汁		牛乳・しらす干し・卵・豚肉・豆腐	しょうが・にんじん・たまねぎ・万能ねぎ・さやいんげん・えのきたけ・こまつな・ねぎ	米・油・さとう・じゃがいも	813	33.0 20.4
3	火	高野豆腐のそぼろ丼	もやしのごましょうゆかけ・利休汁		牛乳・鶏肉・高野豆腐・油揚げ・白みそ	しょうが・にんじん・干しいたけ・さやいんげん・もやし・きゅうり・ねぎ・だいこん	米・麦・油・さとう・ごま	820	33.6 24.8 28.7
4	水	けんちんうどん	月見団子・黄桃 		牛乳・鶏肉・油揚げ・きなこ	ごぼう・にんじん・だいこん・ねぎ・こまつな・かぼちゃ・黄桃缶	うどん・油・じゃがいも・白玉粉・小麦粉・さとう	821	21.5 35.3
5	木	ごはん 	さばのスパイシー焼き・野菜の甘酢あえ・どさんこ汁		牛乳・さば・豚肉・豆腐・白みそ・わかめ	しょうが・にんにく・もやし・にんじん・キャベツ・こまつな・ホールコーン・ねぎ	米・ごま・さとう・油・じゃがいも	815	34.2 34.6
6	金	セサミトースト	ポークビーンズ・キャベツのサラダ		牛乳・豚肉・大豆	セロリ・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・キャベツ・きゅうり・ホールコーン	パン・バター・ごま・はちみつ・油・じゃがいも・小麦粉・さとう	822	
9	月	体育の日							
10	火	あんかけ焼きそば	あんじょう豆腐 		牛乳・豚肉・粉寒天・練乳	しょうが・たまねぎ・にんじん・だいこん・もやし・こまつな・みかん缶・黄桃缶・パイナップル	蒸し中華めん・油・さとう・でんぶ	901	31.1 23.6
11	水	ミルクパン	豆とブロッコリーのキッシュ風・ペンネソテー・野菜スープ		牛乳・うずら豆・ウインナー・卵・生クリーム・チーズ・ツナ・豚肉	たまねぎ・マッシュルーム・ブロッコリー・にんじん・キャベツ・ホールコーン・こまつな	パン・油・でんぶ・マカロニ・じゃがいも	823	36.3 34.4 37.5
12	木	ごはん・海苔の佃煮 	魚の七味焼き・じゃがいものごまみそあえ・沢煮椀		牛乳・のり・さわら・赤みそ・白みそ・豚肉・油揚げ	にんにく・しょうが・ねぎ・だいこん・にんじん・干しいたけ	米・さとう・油・じゃがいも・ごま	944	31.0 30.9
13	金	シナガック	ギニリン・青菜と豆腐のスープ・バナナ		牛乳・鶏肉・大豆・豚肉・豆腐・卵	にんにく・パセリ・たまねぎ・赤ピーマン・干しぶどう・トマト・こまつな・しょうが・にんじん・干しいたけ・バナナ	米・油・じゃがいも・でんぶ	815	22.5 21.5
16	月	メキシカンライス	じゃがいものハニーサラダ・梨		牛乳・豚肉	たまねぎ・ホールコーン・マッシュルーム・にんじん・ピーマン・きゅうり・キャベツ・梨	米・バター・油・じゃがいも・はちみつ	809	24.1 35.3
17	火	わかめごはん	鮭のチャンチャン焼き・おひたし・かきたま汁		牛乳・わかめごはんの素・鮭・白みそ・卵	しょうが・にんじん・たまねぎ・キャベツ・もやし・ピーマン・こまつな・ねぎ	米・麦・ごま・さとう・油・でんぶ	807	24.7 29.1
18	水	黒砂糖パン	かぼちゃのグラタン・五目わかめスープ・オレンジ		牛乳・鶏肉・チーズ・豚肉・豆腐・わかめ	たまねぎ・マッシュルーム・かぼちゃ・パセリ・にんにく・にんじん・だいこん・はくさい・ねぎ・オレンジ	パン・油・小麦粉・でんぶ	799	32.6 34.5
19	木	スパゲティツナきのこソース	海藻サラダ・柿 		牛乳・ベーコン・鶏肉・ツナ・むきえび・海藻ミックス	にんにく・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・ホールトマト・えのきたけ・しめじ・ピーマン・キャベツ・きゅうり・柿	スパゲティ・油・小麦粉・はちみつ	884	32.2 29.1
20	金	五目栗めし 	磯香あえ・豚汁		牛乳・鶏肉・油揚げ・のり・豚肉・豆腐・白みそ・赤みそ・わかめ	だけのこ・干しいたけ・にんじん・しめじ・さやいんげん・キャベツ・もやし・こまつな・ごぼう・だいこん・ねぎ	米・もち米・くり・さとう・こんにゃく・じゃがいも	749	19.1 31.9
21	土	親子丼 	みそ汁・フルーツカクテル		牛乳・鶏肉・卵・白みそ	たまねぎ・こまつな・わけぎ・パイナップル・みかん缶・黄桃缶	米・麦・じゃがいも	876	21.9 35.1
23	月	振替休日							
24	火	ごはん	魚のごま味噌がらめ・野菜のうま煮・もずくスープ		牛乳・もうかさめ・赤みそ・豚肉・豆腐・卵・もずく	しょうが・たまねぎ・にんじん・干しいたけ・だけのこ・さやいんげん・万能ねぎ	米・油・でんぶ・さとう・ごま・こんにゃく・じゃがいも	926	28.2 26.9
25	水	みそ煮込みうどん	白菜のさっぱり漬け・大学芋		牛乳・豚肉・油揚げ・赤みそ・白みそ	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・はくさい	うどん・油・さとう・さつまいも・水あめ・ごま	822	26.0 33.1
26	木	ごはん	さんまの塩焼き・肉じゃが・和風もやしスープ		牛乳・さんま・豚肉	たまねぎ・にんじん・さやいんげん・もやし・こまつな	米・油・しらたき・じゃがいも・さとう	875	29.0 31.7
27	金	ナン 	キーマカレー・豆のサラダ・みかん		牛乳・ベーコン・豚肉・牛肉・ひよこ豆	にんにく・セロリ・しょうが・たまねぎ・にんじん・ホールトマト・キャベツ・きゅうり・みかん	ナン・油・じゃがいも・小麦粉・はちみつ	830	31.7 32.2
30	月	さきゅう砂丘おこわ	ゴマししゃも・貝だくさんみそ汁		牛乳・大豆・鶏肉・ししゃも・豆腐・赤みそ・白みそ	ごぼう・にんじん・干しいたけ・さやいんげん・たまねぎ・だいこん・ねぎ・こまつな	米・もち米・麦・さとう・長芋・油・小麦粉・ごま・じゃがいも	794	23.9 30.9
31	火	シーフードピラフ 	パンプキンクリームスープ・柿		牛乳・むきえび・いか・たこ・鶏肉・生クリーム	にんにく・たまねぎ・マッシュルーム・さやいんげん・セロリ・かぼちゃ・パセリ・柿	米・バター・油・小麦粉	824	26.1

今月の行事 じゅうごや
4日(水) 十五夜 
 旧暦の8月15日は「十五夜」です。
ちゅうしゅう めいげつ
 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。



世界の料理

13日(金)フィリピン

- ・シナガック
フィリピンのガーリックライスです。
- ・ギニリン
豚ひき肉とトマトの炒め物です。ナンプラーという調味料を使っています。シナガックにかけて食べます。

行事

31日(火)ハロウィン

お化けや魔法の姿に仮装した子ども達が、「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言われます。
 かぼちゃの行事に合わせ、給食ではパンプキンクリームスープを作ります。

◎献立内容は都合により変更になる場合があります。