


10月の予定献立表

平成30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)	たんぱく質 脂質 (g)
2	火	砂丘おこわ	十勝汁・梨 		牛乳・大豆・鶏肉・鮭・白みそ・赤みそ・豆腐	ごぼう・にんじん・干しいたけ・さやいんげん・だいこん・ねぎ・こまつな・なし	米・もち米・さとう・油・長芋・じゃがいも	756	31.8 20.8
3	水	スパゲティミートソース	オニオンドレッシングサラダ・オレンジ		牛乳・牛肉・豚肉	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・オレンジ	スパゲティ・油・さとう・小麦粉・じゃがいも	873	29.3 26.3 31.4
4	木	ごはん・海苔の佃煮 	しらす入り卵焼き・じゃがいものごまみそ和え・沢煮椀		牛乳・のり・しらす干し・卵・赤みそ・白みそ・豚肉・油揚げ	しょうが・にんじん・たまねぎ・万能ねぎ・だいこん・干しいたけ	米・さとう・油・じゃがいも・ごま	869	26.5 32.7
5	金	青大豆ごはん	小魚の南蛮漬け・きんぴらごぼう・みそ汁		牛乳・青大豆・めひかり・鶏肉・豆腐・油揚げ・わかめ・白みそ	ねぎ・にんじん・しょうが・ごぼう・さやいんげん・たまねぎ	米・もち米・ごま・油・でんぷん・小麦粉・さとう・こんにゃく	802	21.3
8	月	体育の日							
9	火	カレーチキンフリカッセ	海藻サラダ・梨 		牛乳・鶏肉・海藻ミックス	たまねぎ・マッシュルーム・パセリ・キャベツ・きゅうり・にんじん・なし	米・バター・油・小麦粉・はちみつ	862	28.3 30.6 26.2
10	水	ほうとう	フライドポテト・あけぼのゼリー		牛乳・豚肉・油揚げ・赤みそ・白みそ・粉寒天・粉ゼラチン	にんじん・だいこん・かぼちゃ・はくさい・ねぎ・こまつな・オレンジジュース・レモン	うどん・油・じゃがいも・さとう	763	20.7 31.9
11	木	ガーリックトースト	ポークビーンズ・コーン入り和風サラダ		牛乳・豚肉・大豆	にんにく・パセリ・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・油・じゃがいも・小麦粉・さとう	762	33.4 31.8
12	金	ごはん	さんまの塩焼き・野菜のうま煮・豆腐のすまし汁		牛乳・さんま・豚肉・豆腐	しょうが・たまねぎ・にんじん・干しいたけ・たけのこ・さやいんげん・えのきたけ・こまつな・ねぎ	米・油・こんにゃく・じゃがいも・さとう	839	27.4 28.6
15	月	舞茸おこわ	アーモンド和え・むらくもスープ・みかん		牛乳・鶏肉・油揚げ・豆腐・卵	まいたけ・にんじん・こまつな・キャベツ・もやし・みかん	米・もち米・アーモンド・さとう・でんぷん	771	21.8 33.7
16	火	ソフトフランスパン	おからのキッシュ風・ミネストローネ・黄桃		牛乳・鶏肉・おから・卵・生クリーム・ベーコン・豚肉・レンズ豆	たまねぎ・パセリ・セロリ・トマト・黄桃缶	パン・油・じゃがいも・マカロニ	756	33.3 32.5
17	水	ちゃんぽん麺	きゅうりのキムチ・大学芋		牛乳・豚肉・いか・むきえび	にんにく・たまねぎ・にんじん・キャベツ・もやし・ねぎ・こまつな・きゅうり	冷凍中華めん・油・さつまいも・水・あめ・さとう・ごま	818	24.8 32.4
18	木	高野豆腐のそぼろ丼	ごまあえ・和風もやしスープ		牛乳・鶏肉・高野豆腐・豚肉	しょうが・にんじん・干しいたけ・さやいんげん・キャベツ・もやし・たまねぎ・こまつな	米・油・さとう・ごま	787	23.8 32.6
19	金	栗ごはん 	魚の香味焼き・こんにゃくサラダ・貝だくさんみそ汁		牛乳・鮭・豆腐・赤みそ・白みそ	しょうが・ねぎ・キャベツ・にんじん・きゅうり・たまねぎ・だいこん・こまつな	米・もち米・栗・油・こんにゃく・さとう・じゃがいも	799	21.9 26.3 33.9
20	土	ホットサンド 	じゃがいものハニーサラダ・オレンジつぶゼリー		牛乳・ハム・チーズ・粉寒天	きゅうり・にんじん・キャベツ・オレンジジュース・みかん缶	パン・バター・油・じゃがいも・はちみつ・さとう	796	
22	月	振替休日							
23	火	じゃことわかめのごはん 	いかの七味焼き・野菜の甘酢かけ・豆乳汁		牛乳・ちりめんじゃこ・わかめごはんの素・いか・豆腐・白みそ・豆乳	にんにく・しょうが・ねぎ・もやし・にんじん・キャベツ・こまつな・だいこん・しめじ	米・油・ごま・さとう	758	38.1 15.5
24	水	五目焼きそば	変わり漬け・アロエ入りフルーツカクテル		牛乳・豚肉・むきえび	しょうが・たまねぎ・にんじん・干しいたけ・たけのこ・キャベツ・もやし・にら・きゅうり・パイン缶・みかん缶・黄桃缶・アロエ缶	蒸し中華麺・油・さとう・くす粉	843	33.0 20.3
25	木	親子丼	ごま酢あえ・みそ汁		牛乳・鶏肉・卵・わかめ・油揚げ・白みそ	たまねぎ・こまつな・もやし・にんじん・きゅうり・だいこん・万能ねぎ	米・ごま・さとう	806	33.6 24.6
26	金	クリームライス	キャベツのサラダ・梨 		牛乳・鶏肉・生クリーム・チーズ	にんじん・たまねぎ・しめじ・パセリ・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・なし	米・バター・油・小麦粉・さとう	849	27.1 26.7
29	月	中華丼 	わかめと春雨の酢の物・オレンジ		牛乳・豚肉・うすら卵・いか・むきえび・わかめ	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・たけのこ・キャベツ・ヤングコーン・さやいんげん・きゅうり・オレンジ	米・油・でんぷん・マロニー・さとう	752	31.1 17.4
30	火	秋の味覚セレクト 	ごはん		[A.かつおのごま味噌がらめ・B.さばの味噌煮] おひたし・もずく汁	しょうが・キャベツ・もやし・にんじん・こまつな・万能ねぎ	米・油・でんぷん・さとう・ごま	A.808 B.805	38.0/18.2 34.1/23.9
31	水	ハムきのこピラフ 	パンプキンクリームスープ・柿 		牛乳・ベーコン・ハム・むきえび・鶏肉・生クリーム	セロリ・たまねぎ・マッシュルーム・しめじ・生しいたけ・さやいんげん・赤ピーマン・かぼちゃ・パセリ・かき	米・バター・油・小麦粉	899	28.3 31.6

郷土料理

むかご

2日(火) 砂丘おこわ

砂丘での長芋栽培が有名な鳥取県の料理で、この時期にとれる「むかご」(長芋のつるにできる小さないも)を炊き込んだおこわです。むかごは手に入りにくいいため、給食では長芋を小さく切って、油で揚げたものをごはんに混ぜ込んでいます。



世界の料理

9日(火) オランダ

・チキンカレーフリカッセ
フリカッセとは、肉の煮込み料理のことです。もともとはフランス料理でしたが、オランダで好んで食べられるようになった家庭料理です。

行事

31日(水) 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。