





10月の予定献立表

令和元年度 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)
1	火	枝豆ごはん	さんまの塩焼き・野菜のポン酢あえ・みそ汁		牛乳・さんま・油揚げ・白みそ・わかめ	枝豆・にんじん・もやし・ほうれんそう・はくさい・すだち・だいこん	米・ごま・さとう	790	30.0 28.4
2	水	ミルクパン	ポテトグラタン・海藻サラダみかん		牛乳・ベーコン・鶏肉・ひよこ豆・ピザチーズ・海藻ミックス	たまねぎ・マッシュルーム・にんじん・ほうれんそう・キャベツ・きゅうり・みかん	パン・油・米粉・じゃがいも・はちみつ	801	32.7 31.5
3	木	じゃことわかめのごはん	大豆入り卵焼き・青菜とえのきたけのおひたしけんちん汁		牛乳・ちりめんじゃこ・わかめごはんの素・鶏肉・大豆・卵・豆腐	たまねぎ・にんじん・さやいんげん・ほうれんそう・もやし・えのきたけ・ごぼう・干しいたけ・だいこん・ねぎ	米・油・ごま・さとう・じゃがいも	815	35.7 24.3
4	金	高菜チャーハン	ごま豆乳坦ダスープ・梨 		牛乳・豚肉・ちりめんじゃこ・卵・赤みそ・豆腐・糸寒天・豆乳	ねぎ・しょうが・にんにく・高菜漬け・にんじん・はくさい・もやし・にら・なし	米・油・さとう・ごま	767	30.7 24.8
7	月	ふわふわキーマカレー	オニオンドレッシングサラダ・りんご		牛乳・豚肉・大豆・豆腐	にんにく・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・りんご	米・バター・油・小麦粉・じゃがいも・さとう	825	24.3 23.0
8	火	卵とじ丼	しらす和え・豆乳汁		牛乳・鶏肉・高野豆腐・卵・しらすほし・豆腐・白みそ・豆乳	たまねぎ・ほうれんそう・しそ・キャベツ・にんじん・もやし・だいこん・しめじ・ねぎ	米	841	38.2 24.9
9	水	ココアパン	魚のパン粉焼き・粉ふきいも・ビーンズサラダ		牛乳・鮭・大豆・ひよこ豆	にんじん・きゅうり・ホールコーン・たまねぎ	パン・マヨネーズ・パン粉・じゃがいも・でんぷん・油・さとう	797	35.1 31.1
10	木	ほうとう	フライドポテト・あげぼのゼリー		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・ほうれんそう・オレンジジュース・レモン	うどん・油・じゃがいも・さとう	764	26.2 20.7
11	金	栗ごはん 	魚の七味焼き・じゃがいもの煮物・鶏ごぼう汁		牛乳・めだい・鶏肉・豆腐・油揚げ	にんにく・しょうが・ねぎ・にんじん・ごぼう・だいこん	米・もち米・むぎくり・油・さとう・じゃがいも・こんにゃく	779	33.4 15.9
14	月	体育の日							
15	火	かつおめし	干草あえ・貝だくさんみそ汁		牛乳・油揚げ・かつお・卵・豆腐・赤みそ・白みそ	干しいたけ・たけのこ・しょうが・にんじん・さやいんげん・キャベツ・ほうれんそう・もやし・たまねぎ・だいこん・ねぎ	米・もち米・さとう・ごま・油・じゃがいも	756	33.1 19.4
16	水	森のピザトースト	ボルシチ・もやしのサラダ・みかん		牛乳・ベーコン・ピザチーズ・豚肉	たまねぎ・マッシュルーム・ホールトマト・エリンギ・しめじ・ピーマン・キャベツ・ピーツ・レモン・パセリ・もやし・きゅうり・にんじん	パン・バター・油・じゃがいも・さとう・ごま	779	30.9 33.3
17	木	ごはん	魚のはちみつみそ焼き・野菜のうま煮・もずく汁		牛乳・さわら・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・たけのこ・さやいんげん・万能ねぎ	米・はちみつ・油・こんにゃく・じゃがいも・さとう・でんぷん	818	37.0 21.6
18	金	みそ煮込みうどん <small>秋の味覚セレクト</small>	白菜のさっぱり漬け [A.スイートポテト・B.大学芋]		牛乳・豚肉・油揚げ・赤みそ・白みそ・生クリーム	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・たけのこ・干しいたけ・ねぎ・ほうれんそう・はくさい	うどん・油・さとう・さつまいも・水あめ・ごま・バター	A.833 B.852	28.7/26.0 28.9/31.3
21	月	ふりかけごはん (ひじき)	鶏肉の塩麴焼き・白滝の有馬煮・みそ汁		牛乳・ひじき・削り節・鶏肉・豚肉・油揚げ・白みそ	しょうが・にんにく・ごぼう・たけのこ・にんじん・さやいんげん・はくさい・ねぎ	米・油・さとう・ごま・しらたき	792	30.9 24.6
22	火	即位礼正殿の儀							
23	水	スパゲティミートソース	キャベツのサラダ・オレンジ		牛乳・牛肉・豚肉・レンズ豆	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・オレンジ	スパゲティ・油・さとう・小麦粉	837	28.9 23.2
24	木	ごはん・海苔の佃煮	魚のつけ焼き・切干大根の炒め煮・むらこもスープ・みかん		牛乳・海苔・さわら・油揚げ・豆腐・卵	にんにく・しょうが・たまねぎ・りんご・切干大根・にんじん・ほうれんそう・みかん	米・さとう・油・でんぷん	835	37.1 23.3
25	金	砂丘おこわ	ゴマししゃも・磯香和え・豆腐のすまし汁		牛乳・大豆・鶏肉・ししゃも・のり・豆腐	ごぼう・にんじん・干しいたけ・さやいんげん・キャベツ・もやし・ほうれんそう・えのきたけ・ねぎ	米・もち米・さとう・油・ながいも・小麦粉・ごま	762	33.0 23.1
26	土	ホットサンド <small>墨田祭</small>	じゃがいものハニーサラダ・アロエ入りフルーツカクテル		牛乳・ハム・チーズ	きゅうり・にんじん・キャベツ・りんご缶・みかん缶・黄桃缶・アロエ缶	パン・バター・油・じゃがいも・はちみつ・さとう	803	26.3 33.9
28	月	振替休日							
29	火	ごはん	魚のあづま煮・クーブイリチー・柿		牛乳・もうかさめ・豚肉・昆布	しょうが・にんじん・かき	米・油・でんぷん・さとう・ごま・こんにゃく	856	27.9 27.1
30	水	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・ほうれんそう・たまねぎ	米・油・さとう・ごま	789	32.4 24.1
31	木	チキンライス <small>Halloween?</small> 	パンプキンクリームスープ・りんご		牛乳・鶏肉・生クリーム	にんにく・たまねぎ・マッシュルーム・にんじん・ピーマン・セロリ・かぼちゃ・パセリ・りんご	米・バター・油・小麦粉	911	26.8 31.4

世界の料理

16日(水)ロシア

ボルシチは、紅色をした根菜のピーツや、肉とキャベツやたまねぎなどの野菜を煮込んだスープです。使われる材料はさまざま、50近い種類のボルシチがあるともいわれています。

郷土料理

むかご

25日(金) 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いも)を炊き込んだおこわです。むかごは手に入りにくいので、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入れて入っています。



行事

31日(木)ハロウィン

お化けや魔女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。魔女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て、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。