

10月の予定献立表

令和2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)	タンパク質 脂質 (g)
1	木	ソフトフランスパン	おからのキッシュ風・ペンネソテー・野菜スープ・みかん		牛乳・鶏肉・おから・卵・生クリーム・ツナ缶・豚肉	たまねぎ・パセリ・にんじん・しょうが・キャベツ・ホールコーン・ほうれんそう・みかん	パン・油・バター・パン粉・マカロニ・じゃがいも	793	32.6 32.3
2	金	きつねうどん	変わり漬け・月見団子		牛乳・豚肉・油揚げ・きな粉	たまねぎ・にんじん・ねぎ・キャベツ・きゅうり・しょうが・かぼちゃ	うどん・さとう・油・白玉粉・小麦粉	805	33.9 25.3
5	月	親子丼	しらす和え・みそ汁・ミルクゼリー		牛乳・鶏肉・卵・しらす干し・豆腐・油揚げ・赤みそ・粉寒天	たまねぎ・ほうれんそう・しそ・キャベツ・にんじん・もやし・にら・みかん缶	米・さとう	912	38.3 26.8
6	火	かつおと生姜のごはん	ごま和え・豆腐のすまし汁		牛乳・かつお・豆腐	しょうが・さやいんげん・キャベツ・もやし・ほうれんそう・にんじん・えのきたけ・ねぎ	米・油・でんぷん・さとう・ごま	757	30.3 17.6
7	水	シーフードスパゲティ	オニオンドレッシングサラダ・なし		牛乳・豚肉・えび・いか・たこ	セロリ・にんにく・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・なし	スパゲティ・油・バター・小麦粉・じゃがいも・さとう	853	33.5 22.1
8	木	セサミトースト	スイートポテトシチュー・わかめサラダ		牛乳・ベーコン・鶏肉・生クリーム・わかめ	たまねぎ・にんじん・しめじ・パセリ・キャベツ・きゅうり	パン・バター・ごま・はちみつ・油・小麦粉・さつまいも・さとう	806	25.4 29.5
9	金	舞茸おこわ	ごま酢あえ・呉汁・みかん		牛乳・鶏肉・油揚げ・わかめ・豚肉・大豆・赤みそ	まいたけ・にんじん・ほうれんそう・もやし・きゅうり・だいこん・ねぎ・みかん	米・もち米・ごま・さとう・じゃがいも	769	22.0 32.4
12	月	高野豆腐のそぼろ丼	十勝汁・黄桃缶		牛乳・鶏肉・高野豆腐・鮭・豆腐・赤みそ・白みそ	しょうが・にんじん・干しいたけ・さやいんげん・だいこん・ねぎ・ほうれんそう・黄桃缶	米・油・さとう・じゃがいも	807	21.4 32.0
13	火	栗ごはん 	さんまの松前煮・野菜の甘酢かけ・むらくもスープ		牛乳・角切り昆布・さんま・豆腐・卵	しょうが・にんにく・もやし・にんじん・キャベツ・ほうれんそう	米・もち米・くり・さとう・ごま・油・でんぷん	858	29.1 23.7
14	水	ふわふわキーマカレー	じゃがいものフレンチサラダ・りんご		牛乳・豚肉・レンズ豆・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・はちみつ	834	23.7 35.2
15	木	セルフフィッシュバーガー	アイントプフ・みかん		牛乳・ホキ・卵・ベーコン・レンズ豆・ウインナー	キャベツ・セロリ・にんにく・たまねぎ・にんじん・パセリ・みかん	パン・油・小麦粉・パン粉・じゃがいも	847	34.7 32.0
16	金	ごはん	豆腐入り卵焼き・ひじきの炒め煮・じゃがバターしょうゆ		牛乳・鶏肉・豆腐・卵・ひじき・油揚げ	しょうが・たまねぎ・にんじん・干しいたけ・ほうれんそう	米・油・さとう・しらす・じゃがいも・バター	854	27.7 28.7
19	月	砂丘おこわ	磯香あえ・大根と里芋の煮物・みかん		牛乳・大豆・鶏肉・のり・豚肉	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・にんにく・しょうが・だいこん・みかん	米・もち米・さとう・油・ながいも・こんにゃく・さといも	761	18.8 36.2
20	火	ごはん	魚のはちみつ味噌焼き・野菜のうま煮・もずく汁		牛乳・さくら・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	796	21.4 27.8
21	水	あんかけ焼きそば	フルーツポンチ		牛乳・豚肉・乳酸飲料	しょうが・たまねぎ・にんじん・たけのこ・もやし・ほうれんそう・パイン缶・みかん缶・黄桃缶	蒸し中華めん・油・さとう・でんぷん	802	20.5 33.1
22	木	ガーリックトースト	ポークビーンズ・糸寒天サラダ		牛乳・豚肉・大豆・糸寒天	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・もやし・きゅうり・トウモロコシ・だいこん	パン・バター・油・じゃがいも・小麦粉・さとう・ごま	773	33.8 31.5
23	金	とうふめし	揚げししゃも・おひたし・沢煮椀		牛乳・鶏肉・豆腐・のり・ししゃも・豚肉・油揚げ	切り干し大根・たけのこ・えのきたけ・にんじん・さやいんげん・キャベツ・もやし・ほうれんそう・だいこん・干しいたけ・ねぎ	米・もち米・さとう・ごま・油・でんぷん	774	26.1 39.9
26	月	ふりかけごはん (じゃこ)	いかの松笠焼き・干草あえ・豚汁		牛乳・ちりめんじゃこ・糸削り・のり・いか・卵・豚肉・豆腐・赤みそ・白みそ	しょうが・にんにく・キャベツ・ほうれんそう・にんじん・もやし・ごぼう・だいこん・ねぎ	米・ごま・さとう・でんぷん・油・こんにゃく・じゃがいも	756	16.9 32.6
27	火	わかめごはん	鮭のチャンチャン焼き・月菜汁・黄桃缶		牛乳・わかめごはんの素・鮭・白みそ・鶏肉・油揚げ	しょうが・にんじん・たまねぎ・キャベツ・もやし・ピーマン・だいこん・ほうれんそう・黄桃缶	米・ごま・さとう・バター・さといも・冷凍白玉	841	23.2 30.5
28	水	かき卵うどん	青菜とえのきのおひたし・大学芋		牛乳・鶏肉・油揚げ・卵・のり	干しいたけ・にんじん・ねぎ・ほうれんそう・もやし・えのきたけ	うどん・油・でんぷん・さとう・さつまいも・水あめ・ごま	824	25.9 30.8
29	木	韓国風もやしごはん	たけのこ入りわかめスープ・柿		牛乳・卵・鶏肉・赤みそ・豚肉・豆腐・わかめ	もやし・にんじん・ほうれんそう・にんにく・しょうが・たまねぎ・たけのこ・ねぎ・かき	米・油・さとう・ごま	803	24.0 28.0
30	金	ハムきのこピラフ 	パンプキンクリームスープ・アロエ入りフルーツカクテル		牛乳・ベーコン・ハム・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・パイン缶・みかん缶・黄桃缶・アロエ缶	米・バター・油・小麦粉・さとう	954	33.4

今月の行事

じゅうごや

1日(木) 十五夜

旧暦の8月15日は「十五夜」です。

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、2日に月見団子を作ります。

郷土料理

むかご

19日(月) 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芋)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混ぜ込んでいます。



行事



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、給食では30日に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。