

# 10月の予定献立表

令和3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)	脂肪質 (g)
1	金	豚丼	みそ汁・オレンジ		牛乳・豚肉・豆腐・油揚げ・白みそ	たまねぎ・ほうれんそう・万能ネギ・オレンジ	米・麦・油・さとう・でんぷん	854	34.4 24.9
4	月	チリコンカン	オニオンドレッシングサラダ・梨		牛乳・牛肉・金時豆	にんにく・セロリ・たまねぎ・ホールトマト・赤ピーマン・さやいんげん・にんじん・キャベツ・きゅうり・なし	米・油・バター・小麦粉・じゃがいも・さとう	885	26.8 23.9
5	火	とうふめし	揚げししゃも・ごま和え・みそ汁		牛乳・鶏肉・豆腐・のり・ししゃも・白みそ	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・たまねぎ・万能ネギ	米・もち米・さとう・ごま・油・でんぷん・じゃがいも	795	29.8 27.0
6	水	▲担々麺	フライドポテト・黄桃缶		牛乳・豚肉	しょうが・にんにく・にんじん・ねぎ・キャベツ・もやし・チンゲンサイ・黄桃缶	冷凍中華麺・油・ごま・じゃがいも	778	30.1 27.2
7	木	ごはん	いかの松笠焼き・肉じゃが・むらくも汁		牛乳・いか・豚肉・豆腐・卵	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・さやいんげん・万能ネギ	米・さとう・でんぷん・油・しらたき・じゃがいも	786	38.1 17.5
8	金	ココアパン	白インゲン豆のグラタン・海藻サラダ・オレンジ		牛乳・ベーコン・鶏肉・スキムミルク・白インゲン豆・むきえび・生クリーム・チーズ・海藻ミック	たまねぎ・エリンギ・にんじん・ほうれんそう・キャベツ・きゅうり・オレンジ	パン・油・米粉・はちみつ	847	39.1 33.1
11	月	シーフードスパゲティ	キャベツのサラダ・梨		牛乳・豚肉・むきえび・いか・たけのこ	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・ホールコーン・なし	スパゲティ・油・バター・小麦粉・さとう	801	32.6 21.3
12	火	砂丘おこわ	わかめと春雨の酢の物・具だくさんみそ汁		牛乳・大豆・鶏肉・生わかめ・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・きゅうり・しょうが・たまねぎ・だいこん・ねぎ・ほうれんそう	米・もち米・麦・さとう・油・ながいも・ほろさめ・じゃがいも	753	27.2 18.4
13	水	ピラフきのこソースかけ	ガーリックドレッシングサラダ・オレンジつぶゼリー		牛乳・鶏肉・スキムミルク・生クリーム・糸寒天・生わかめ・粉寒天	セロリ・たまねぎ・エリンギ・生しいたけ・しめじ・パセリ・キャベツ・きゅうり・にんじん・にんにく・オレンジジュース・みかん缶	米・バター・油・小麦粉・ごま・さとう	865	23.7 27.2
14	木	ごはん	魚の塩麴焼き・白滝の有馬煮・鶏ごぼう汁		牛乳・鮭・豚肉・鶏肉・豆腐・油揚げ	ごぼう・たけのこ・にんじん・さやいんげん・だいこん・ねぎ	米・油・しらたき・さとう・こんにゃく	810	34.3 24.2
15	金	セサミトースト	ホワイトシチュー・じゃこ入りわかめサラダ		牛乳・ベーコン・豚肉・スキムミルク・生クリーム・生わかめ・ちりめんじゃこ	セロリ・たまねぎ・にんじん・エリンギ・パセリ・切り干し大根・キャベツ・ほうれんそう・しょうが	パン・バター・ごま・はちみつ・油・じゃがいも・小麦粉・さとう	826	30.4 37.8
18	月	栗ごはん 	さんまの塩焼き・ごま酢あえ・豆乳汁		牛乳・さんま・生わかめ・豆腐・白みそ・豆乳	もやし・にんじん・きゅうり・だいこん・しめじ・ねぎ	米・もち米・むきぐり・ごま・さとう	816	30.2 27.5
19	火	ぶりかけごはん(じゃこ)	豆腐入り卵焼き・大根と里芋の煮物・オレンジ		牛乳・ちりめんじゃこ・糸割りのり・鶏肉・豆腐・卵・豚肉	しょうが・たまねぎ・にんじん・干しいたけ・ほうれんそう・にんにく・だいこん・さやいんげん・オレンジ	米・ごま・油・さとう・こんにゃく・さといも	840	35.3 23.8
20	水	五目焼きそば	▲アロエ入りフルーツカクテル		牛乳・豚肉・いか・むきえび	しょうが・にんじん・だいこん・はくさい・ねぎ・もやし・さやいんげん・パイン缶・みかん缶・黄桃缶・アロエ缶	蒸し中華麺・油・でんぷん・さとう	820	33.9 19.8
21	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・生わかめ	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・麦・油・さとう・ごま	819	31.2 24.1
22	金	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・ウィンナー	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	805	35.2 31.0
23	土	チキンライス	▲じゃがいものハニーサラダ・オレンジ		牛乳・鶏肉	にんにく・たまねぎ・エリンギ・にんじん・ピーマン・きゅうり・キャベツ・オレンジ	米・バター・油・じゃがいも・はちみつ	779	20.4 22.4
26	火	ごまとじゃこのごはん	魚の七味焼き・ひじきの炒め煮・豆腐のすまし汁		牛乳・ちりめんじゃこ・さわら・鶏肉・ひじき・油揚げ・豆腐	にんにく・しょうが・ねぎ・にんじん・えのきたけ・ほうれんそう	米・油・ごま・さとう・しらたき	808	37.8 26.2
27	水	豆乳きな粉トースト	チキンビーンズ・オレンジ		牛乳・きな粉・豆乳・鶏肉・白インゲン豆	セロリ・たまねぎ・にんじん・エリンギ・オレンジ	パン・さとう・バター・油・じゃがいも・小麦粉	745	28.7 26.7
28	木	かき卵うどん	青菜とえのきたけのおひたし・大学芋		牛乳・鶏肉・油揚げ・卵・のり	干しいたけ・にんじん・たまねぎ・はくさい・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	807	28.8 23.4
29	金	パスタ入りピラフ	パンプキンクリームスープ・わかめサラダ 		牛乳・鶏肉・ハム・スキムミルク・生クリーム・生わかめ	たまねぎ・にんじん・ピーマン・セロリ・エリンギ・かぼちゃ・パセリ・キャベツ・きゅうり	米・バター・油・米状パスタ・小麦粉・さとう	865	28.7 30.9

◎献立内容は都合により変更になる場合があります。

▲印はリクエストのあった献立です。

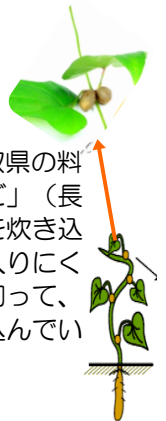
## 今月の行事

### 郷土料理

むかご

### 12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



### リクエスト給食

7月にリクエスト給食のアンケートをとりました。結果は給食委員会よりお知らせします。今月から献立に入れていきますので、楽しみにしてください。