

10月 給食献立表

R5年度 足立区立花保中学校
栄養士 佐藤つかさ

日付	牛乳	主食	おかず 主菜・副菜・汁物・デザート	～赤の仲間～ 血や肉になる		～緑の仲間～ 体の調子を整える		～黄の仲間～ 熱や力の元になる		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
				1群：たんぱく質	2群：カルシウム	3群：カロテン	4群：ビタミンC	5群：糖質	6群：脂質		
2 (月)	牛乳	さんまのかば焼き丼	ツナのボン酢あえ にら玉汁	さんま、ツナ、木綿豆腐、 たまご	牛乳、わかめ	ごまつな、にんじん、 にら	もやし、レモン、 えのきたけ、玉葱	米、小麦粉、でんぷん、 砂糖、三温糖	油、白ごま	843	32
3 (火)	牛乳	ハニートースト	シュリンプ入り パスタサラダ ポークビーンズ 果物	たまご、えび、大豆、豚肉	牛乳	にんじん、ごまつな	キャベツ、玉葱、 グリーンピース、白峰、 ジャインマスカット	食パン、はちみつ、 メープルシロップ、 砂糖、小麦粉、 スバグッティ、 じゃがいも	バター、アーモンド、油	784	34
4 (水)	牛乳	こぎつねご飯	ししゃもの更紗揚げ 野菜のみそ和え けんちん汁	鶏ひき肉、油揚げ、 白みそ、生揚げ、削り節	牛乳、ししゃも	にんじん、ごまつな	しょうが、キャベツ、 もやし、ごぼう、 だいこん、ふなしめじ、 長ねぎ	米、砂糖、でんぷん、 小麦粉、じゃがいも、 こんにゃく	白ごま油	756	28
5 (木)	牛乳	上海焼きそば	中華コーンスープ 果物	豚肉、えび、鶏肉、 木綿豆腐、たまご	牛乳、わかめ	にんじん、ごまつな	にんにく、玉葱、 だけのこ、干し椎茸、 キャベツ、もやし、 コーン、りんご	蒸し中華めん、 でんぷん	油、ごま油	752	36
6日(金) 前期 終業式											
9日(月) スポーツの日											
10 (火)	牛乳	マーガリンパン	魚のアーモンドフライ オレンジドレッシング サラダ キャロットポタージュ	メルルーサ、たまご、 ツナ、白いんげん	牛乳、生クリーム	ごまつな、にんじん	キャベツ、もやし、 きゅうり、オリーブ、 玉葱	マーガリンパン、 小麦粉、パン粉、砂糖、 じゃがいも	アーモンド、油	784	34
11 (水)	牛乳	ご飯	小松菜ふりかけ 干草焼き えのき入りお浸し 白菜の豆乳みそ汁	粉かつお、油揚げ、 たまご、鶏ひき肉、大豆、 けずり節、木綿豆腐、 豆乳、白みそ、赤みそ	牛乳、塩昆布、芽ひじき、 わかめ	ごまつな、にんじん	玉葱、干し椎茸、もやし、 えのきたけ、はくさい、 だいこん、長ねぎ	米、砂糖、じゃがいも	ごま油、白ごま油	788	37
12 (木)	牛乳	鮭わかめご飯	肉豆腐 いかのごま和え	さけ、押し豆腐、豚肉、 削り節、いか	牛乳、炊きこみわかめ	にんじん、ごまつな	玉葱、干し椎茸、 はくさい、もやし	米、糸こんにゃく、砂糖	白ごま油	705	36
13 (金)	牛乳	♪花保カレーの日①♪ 雑穀米ときのこの ☆秋の香りカレー☆	カントリーサラダ 果物	豚肉	牛乳	にんじん、ごまつな	玉葱、ふなしめじ、 まいたけ、えのきたけ、 にんにく、しょうが、 きゅうり、キャベツ、 もやし、レモン、梨	米、十六穀米、 さつまいも、 じゃがいも、小麦粉、 砂糖	油、バター	743	22
16 (月)	牛乳	ご飯	小魚の にんにくしょうゆ揚げ 油揚げ入りお浸し 豚汁	にぎす、油揚げ、豚肉、 木綿豆腐、白みそ、 赤みそ	牛乳	ごまつな、にんじん	しょうが、にんにく、 もやし、ごぼう、 だいこん、長ねぎ	米、小麦粉、でんぷん、 こんにゃく、 じゃがいも	油	730	30
17 (火)	牛乳	四川豆腐丼	春雨サラダ フルーツヨーグルト	生揚げ、豚ひき肉、 豚レバー、赤みそ、ハム	牛乳、アレーヨーグルト	にんじん、にら	玉葱、だけのこ、 干し椎茸、長ねぎ、 しょうが、にんにく、 キャベツ、もやし、 きゅうり、パイン、 もも缶、みかん缶	米、砂糖、でんぷん、 はるさめ	油、ごま油	883	35
18 (水)	牛乳	ご飯	カルシウム たっぷりふりかけ 魚とじゃがいもの揚げ煮 おおか和え	粉かつお、油揚げ、 もちうかきめ、うすら卵、 大豆、えび、生揚げ、 糸けずり節	牛乳、ちりめん、塩昆布	ごまつな、にんじん	玉葱、だいこん、長ねぎ、 しょうが、 グリーンピース、 キャベツ、もやし	米、砂糖、でんぷん、 じゃがいも	ごま油、白ごま油	831	37
19 (木)	牛乳	麦ご飯	豆腐の真砂揚げ 生姜和え 大根と生揚げの味噌汁	押し豆腐、えび、 鶏ひき肉、たまご、 生揚げ、赤みそ、白みそ	牛乳、ちりめん、 芽ひじき、わかめ	にんじん、ごまつな	玉葱、キャベツ、もやし、 しょうが、だいこん	米、でんぷん、砂糖、 じゃがいも	油	723	32
20 (金)	牛乳	ココアパン	白身魚のタンドリー風 オニオンサラダ トマトクリームスープ	たら、ベーコン、鶏肉	牛乳、アレーヨーグルト、 粉チーズ、生クリーム	にんじん、トマト缶	にんにく、しょうが、 玉葱、キャベツ、 きゅうり、長ねぎ、 グリーンピース	ココアパン、パン粉、 砂糖、じゃがいも、 小麦粉	オリーブ油、バター	875	43
23 (月)	牛乳	あんかけチャーハン	チョレギサラダ 芋と小魚の甘辛和え	豚肉、えび、たまご、大豆	牛乳、わかめ、刻みのり、 かえり煮干し	にんじん、ごまつな	しょうが、長ねぎ、 にんにく、玉葱、 だけのこ、だいこん、 もやし、キャベツ	米、でんぷん、砂糖、 さつまいも	油、ごま油、白ごま	863	37
24 (火)	牛乳	♪コシヒカリ給食♪ コシヒカリご飯	タレカツ おろし和え のっぺい汁	豚肉、たまご、鶏肉、 油揚げ	牛乳、わかめ	ごまつな、にんじん	しょうが、もやし、 きゅうり、だいこん、 玉葱、レモン汁、ごぼう、 長ねぎ	米、小麦粉、パン粉、 三温糖、砂糖、 じゃがいも、 こんにゃく、でんぷん	油	836	33
25 (水)	牛乳	ご飯	手作りなめだけ 魚の黄金焼き 磯あえ さつまいもの味噌汁	さば、たまご、白みそ、 生揚げ、赤みそ	牛乳、のり	ごまつな、にんじん	えのきたけ、しょうが、 キャベツ、もやし、 だいこん、長ねぎ	米、こんにゃく、 さつまいも	マヨネーズ	742	34
26 (木)	牛乳	黒砂糖パン	ポテトエッググラタン スパイススープ 果物	たまご、鶏肉	牛乳、生クリーム、チー ーズ	にんじん、ごまつな	玉葱、はくさい、柿	黒砂糖、 じゃがいも、小麦粉、 マカロニ	油、バター	777	33
27 (金)	牛乳	麦ご飯	ヤンニョムフィッシュ もやしのナムル わかめスープ	もちうかきめ、豚肉、 木綿豆腐、たまご	牛乳、わかめ	にんじん、ごまつな	玉葱、にんにく、長ねぎ、 もやし、えのきたけ、 だけのこ	米、米糲、小麦粉、 でんぷん、砂糖	油、ごま油、白ごま	788	33
28 (土)	牛乳	☆文化祭☆ ♪花保カレーの日②♪ ☆チーズカレードッグ☆	ミルクポトフ ぶどうゼリー	豚ひき肉、大豆、鶏肉、 ウィンナー	牛乳、チーズ、粉寒天	にんじん、ごまつな	にんにく、しょうが、 玉葱、セロリ、 キャベツ、かぶ、 ぶどうジュース、 ナタデココ	ヨーロップ、小麦粉、 じゃがいも、砂糖	油	739	32
☆ ★ ☆ ★ ☆ 30日(月) 文化祭 振替休日 ☆ ★ ☆ ★ ☆											
31 (火)	牛乳	♪ハロウィン♪ スパグッティ ミートソース	マセドアンサラダ かぼちゃのチーズケーキ	豚ひき肉、豚レバー、 大豆、たまご	牛乳、粉チーズ、 生クリーム、 クリームチーズ	にんじん、トマト缶、 かぼちゃ	玉葱、しょうが、 にんにく、セロリ、 きゅうり、コーン	スパグッティ、砂糖、 小麦粉、じゃがいも、 粉糖	油	868	36

※食材の都合により献立変更する場合があります。

★今月のPick Up 給食

♪13日(金)・28日(土) 花保カレーの日

今月のカレーは、雑穀米ときのこたっぷり秋の香りカレーです♪秋が旬のきのこやさつまいもをたっぷり使った、秋を感じるカレーです。
ご飯は、大麦やひえ、あわなどの16種類の穀物がブレンドされた十六穀米を使います。カレーの味が絡みやすく、ルーとの相性がぴったりです！

そして…今月は！なんと花保カレーの日が2回あります！文化祭の日は、花保カレー初登場チーズカレードッグです☆
花保オリジナルのドライカレーをサンドし、チーズをたっぷりかけたホットドッグを作ります。お楽しみに♪

♪24日(火) コシヒカリ給食&食育の日 in 新潟県

今年も、新潟県魚沼市から、足立区の中学生が苗植え・収穫を行った美味しいコシヒカリが届きます！産地にちなんで、新潟県の郷土料理を提供します。

☆タレカツ：甘辛い醤油ダレにくぐらせた薄めのとんかつ。洋食文化が花開いた昭和初期頃、洋食である「カツレツ」を、和食の味付けの定番 醤油ダレに
くぐらせて提供したのが始まり。

☆のっぺい汁：「濃餅(ぬっぺい)」が語源となっており、その名の通り、お餅のようなとろみのある汁。

♪31日(火) ハロウィン

ハロウィンは、ヨーロッパで始まったお祭りです。カボチャで作る「ジャックオーランタン」は、悪霊を追い払うといわれています。
給食では、かぼちゃのチーズケーキを作ります☆