



10月献立予定表



足立区立第十一中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	kcal	一口メモ
1水	都民の日							
2木	えびクリームライス	○	レバポデビーンズ マリアナソース オニオンドレッシングサラダ	牛乳、えび、鶏こま肉、豆乳、 白いんげん豆、粉チーズ、 豚レバー、大豆	米、バター、サラダ油、 小麦粉、でんぷん、米粉、 じゃがいも、揚げ油、砂糖、 ごま油	にんじん、玉葱、エリンギ、 グリーンピース、しょうが、 キャベツ、もやし、こまつな	886	月に1回を目安にレバーを提供しています。レバーには鉄が多くふくまれ、貧血予防に役立ちます。
3金	ご飯	○	切干大根入り卵焼き 五目きんぴら じゃがいものみそ汁	牛乳、鶏ひき肉、卵、 さつま揚げ、油揚げ、 わかめ、赤みそ、白みそ	米、サラダ油、砂糖、 糸こんにゃく、揚げ油、 ごま油、白いりごま、 じゃがいも	切干し大根、長ねぎ、 にんじん、ごぼう、れんこん、 玉葱、えのきだけ	745	五目きんぴらには、れんこんがはいっています。シャキシャキとした食感を楽しんでください。
4土	休日							
5日	休日							
6月	<行事食・十五夜> 高野豆腐そぼろご飯	○	みそけんちん汁 お月見だんご 	牛乳、鶏ひき肉、凍り豆腐、 鶏こま肉、油揚げ、赤みそ、 白みそ、絹ごし豆腐	米、米粒麦、サラダ油、砂糖、 でんぷん、さといも、 こんにゃく、上新粉、白玉粉、 三温糖	しょうが、にんじん、たけのこ、 干し椎茸、グリーンピース、 だいこん、えのきだけ、こまつな、 かぼちゃ	794	*行事食・十五夜 お月見だんごは、かぼちゃのペーストを混ぜて月のような黄色のだんごに仕上げます。十五夜は、「芋名月」ともいいます。
7火	ブルコギ丼	○	にぎすのから揚げ 花びらだけの卵スープ	牛乳、豚こま肉、にぎす、 鶏こま肉、絹ごし豆腐、卵	米、米粒麦、サラダ油、 砂糖、ごま油、白いりごま、 でんぷん、米粉、揚げ油	にんじん、玉葱、もやし、 ピーマン、にら、しょうが、 にんにく、花びらだけ、長ねぎ	773	花びらだけは、まるで花が咲いているかのような見た目の淡い白色のキノコです。富山県産のものを足立区の給食用に無償で提供していただきました。
8水	<噛む力Day> コーンマヨネーズトースト	○	ホークビーンズ ばりばりサラダ 	牛乳、ピザチーズ、 いんげん豆、豚こま肉、 生クリーム	食パン、はちみつ エッグケアマヨネーズ、 サラダ油、じゃがいも、三温糖、 ワントンの皮、揚げ油	ホールコーン、玉葱、にんじん、 トマト缶、グリーンピース、 キャベツ、こまつな	754	食パンは、そのまま食べるよりもトーストにすることで噛みごたえがアップします。耳までよく噛んで食べてください。
9木	鶏南蛮うどん	○	みそドレッシングサラダ 大学芋	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、 白みそ	うどん、砂糖、サラダ油、 ごま油、さつまいも、揚げ油、 水あめ、黒いりごま	白菜、玉葱、長ねぎ、干し椎茸、 キャベツ、だいこん、にんじん、 こまつな	729	さつまいもは、秋に旬をむかえます。大学芋は、さつまいもを油で揚げて、甘辛いたれをからめていただきます。
10金	<目の愛護デー> ご飯	○	さけの照り焼き ひじきの彩煮 白菜のみそ汁 ミルクプリン ブルーベリーソース	牛乳、さけ、ひじき、ベーコン、 生揚げ、赤みそ、白みそ、 アガー、生クリーム	米、でんぷん、 サラダ油、三温糖、砂糖	しょうが、赤ピーマン、 黄ピーマン、白菜、こまつな、 玉葱、ブルーベリー	762	*10月10日 目の愛護デー ビタミンAは、目の粘膜を保護し、視力を保つのに役立ちます。緑黄色野菜や色の濃い果物に多く含まれます。
11土	休日							
12土	休日							
13月	スポーツの日							
14火	秋野菜のカレーライス	○	ツナサラダ りんご	牛乳、鶏こま肉、粉チーズ、 ツナ	米、米粒麦、さつまいも、 サラダ油、小麦粉、 バター、はちみつ、砂糖	にんじん、玉葱、れんこん、 かぼちゃ、ぶなしめじ、 にんにく、しょうが、りんご、 トマト缶、こまつな、 キャベツ、ホールコーン	807	れんこん、さつまいも、かぼちゃ、しめじなど、秋に旬をむかえる野菜がたっぷりはいったカレーライスです。
15水	ご飯	○	なめだけ 豚肉と厚揚げのキムチ炒め 海藻サラダ	牛乳、生揚げ、豚こま肉、 赤みそ、わかめ	米、砂糖、サラダ油、ごま油、 白いりごま、でんぷん、 しらたき、サラダ油	えのきだけ、チンゲンサイ、 にんじん、もやし、玉葱、白菜、キムチ、 にんにく、しょうが、だいこん、 ホールコーン、キャベツ	777	なめだけは、えのきだけをだし汁と砂糖、しょうゆ、みりんなどの調味料で煮てつくります。ご飯がすすむ味つけです。
16木	さんまのかば焼き丼	○	呉汁 柿	牛乳、さんま、大豆、 鶏こま肉、木綿豆腐、 赤みそ、白みそ	米、米粉、でんぷん、サラダ油、 砂糖、こんにゃく	しょうが、にんじん、だいこん、 えのきだけ、長ねぎ、柿	837	さんまは、近年不漁が続いていました。今年は一転、脂のりがよく大きなさんまがとれているそうです。
17金	<世界の料理万博・オーストラリア> ミルクパン	○	ツナモノ レンズ豆と野菜のスープ 	牛乳、ツナ、スキムミルク、 粉チーズ、鶏こま肉、レンズ豆	ミルクパン、マカロニ、 バター、米粉、パン粉、 サラダ油、じゃがいも	ホールコーン、玉葱、こまつな、 レモン果汁、キャベツ、 にんじん、セロリ	781	*世界の料理万博・オーストラリア(最終回) 「モノ」とはホワイトソースをかけたものという意味です。ツナモノは、グラタンに似た料理です。
18土	休日							
19日	休日							
20月	フレンチトースト	○	トマトゥンスープ ごぼうチップスサラダ	牛乳、生クリーム、 卵、鶏ひき肉、レンズ豆	食パン、バター、砂糖、粉糖、 でんぷん、オリーブ油、 じゃがいも、揚げ油、サラダ油	にんにく、玉葱、セロリ、 にんじん、トマト缶、ごぼう、 こまつな、キャベツ、 ホールコーン	696	食パンを卵と牛乳につけて焼くと固くなったパンでもおいしく食べられることから、フランスでは「パンバテルデュ（失われたパン）」と呼ばれます。
21火	ご飯	○	卵の花入り卵焼き じゃこと野菜の和え物 さつま汁	牛乳、卵、鶏ひき肉、おから、 ちりめんじゃこ、鶏こま肉、 油揚げ、赤みそ、白みそ	米、サラダ油、砂糖、 ごま油、さつまいも	にんじん、玉葱、干し椎茸、 キャベツ、もやし、こまつな、 だいこん	748	「卵の花」とはおからのことです。おからは、大豆から豆乳をしばった後にできる残りのものです。
22水	ご飯	○	わかさぎのからあげ 野菜のおかか和え ピリ辛肉じゃが	牛乳、わかさぎ、糸けすり節、 豚こま肉	米、でんぷん、米粉、揚げ油、 サラダ油、じゃがいも、 糸こんにゃく、三温糖	にんにく、しょうが、こまつな、 もやし、キャベツ、玉葱、 にんじん、長ねぎ、グリーンピース	745	わかさぎといえば、湖にはった氷に穴をあけて釣りをたらずわかさぎ釣りが有名です。頭や骨までやわらかく、まるごと食べられます。
23木	かんとうめん 広東麺	○	糸寒天の中華和え バナナケーキ	牛乳、豚こま肉、えび、いか、 うすら卵、糸寒天、わかめ	蒸し中華麺、サラダ油、 ごま油、でんぷん、砂糖、 白いりごま、無塩バター、 小麦粉	しょうが、にんにく、白菜、 にんじん、たけのこ、長ねぎ、 チンゲンサイ、ホールコーン、 こまつな、もやし、バナナ	828	広東麺は、日本で生まれた麺料理です。中華麺に貝だくさんのとろみのあるスープをかけていただきます。
24金	<旬の野菜の日> ご飯	○	さばのみそ煮 ボン酢ドレッシングサラダ かぶのすり流し汁	牛乳、さば、白みそ、鶏こま肉、 木綿豆腐	米、三温糖、でんぷん、 ごま油、砂糖、白いりごま	しょうが、もやし、にんじん、 キャベツ、こまつな、にんにく、 えのきだけ、かぶ	791	*旬の野菜の日・かぶ かぶのすり流し汁は、すりおろしたかぶをつかいます。かぶの甘みが広がります。
25土	休日							
26日	休日							
27月	お好み焼きパン	○	和風ポトフ グレープゼリー	牛乳、豚こま肉、ピザチーズ、 あおのり、粉かつお、鶏もも肉、 大豆、粉寒天	食パン、サラダ油、 エッグケアマヨネーズ、 じゃがいも、砂糖	キャベツ、にんにく、だいこん、 にんじん、白菜、玉葱、 ぶなしめじ、こまつな、 ぶどうジュース	704	お好み焼きパンは、食パンにキャベツ、豚肉、チーズなどをのせて焼き上げます。ソースとマヨネーズのお好み焼き風の味つけです。
28火	<コシヒカリ給食> 魚沼産コシヒカリご飯 	○	タレカツ わかめと野菜の和え物 のっぺい汁	牛乳、豚ロース肉、わかめ	米、小麦粉、パン粉、 揚げ油、中さら糖、 白すりごま、ごま油、 さといも、こんにゃく、 でんぷん	しょうが、キャベツ、にんじん、 こまつな、もやし、だいこん、 ごぼう、長ねぎ	857	*コシヒカリ給食(足立区一斉実施) 新潟県魚沼市産のコシヒカリを味わってください。新潟県名物のタレカツ、のっぺい汁と合わせてどうぞ！
29水	☐『タスキメシ』 <フックメニュー> トマトのドライカレー	○	ツナとポテトのサラダ フレッシュフルーツヨーグルト	牛乳、豚ひき肉、 豚レバーチップ、 大豆、ツナ、ヨーグルト	米、米粒麦、サラダ油、 小麦粉、バター、じゃがいも、 砂糖	しょうが、にんにく、玉葱、 にんじん、トマト缶、ピーマン、 キャベツ、枝豆、黄桃缶、みかん缶、 りんご	872	☐『フックメニュー』・『タスキメシ』☐ 読書週間にあわせて物語に登場する料理を提供します。どの場面で登場するか、ぜひ本を手にとってみてください。
30木	ご飯	○	肉豆腐 卵と野菜の和え物 早生みかん	牛乳、豚こま肉、押し豆腐、卵	米、糸こんにゃく、 サラダ油、三温糖、 砂糖	にんじん、玉葱、干し椎茸、 長ねぎ、こまつな、もやし、 白菜、早生みかん	797	早生みかんは、10月中旬から11月下旬にかけて収穫されるみかんです。甘味と酸味のバランスがよく、人気があります。
31金	シーフードピラフ	○	ミネストローネ パンプキンパイ 	牛乳、鶏こま肉、えび、いか、 ベーコン、レンズ豆、 粉チーズ、生クリーム、 Fe入りウィンナー	米、バター、サラダ油、 じゃがいも、マカロニ、 砂糖、パイシート	玉葱、にんじん、エリンギ、 ピーマン、キャベツ、トマト缶、 かぼちゃ	775	ハロウィンに合わせて、かぼちゃの甘味をいかしたパンプキンパイを提供します。

*都合により、献立や食材が変更となることがあります。