

10月の給食献立予定表

新宿区立牛込第一中学校

実施日 日 曜	献立名	牛乳	食 品 名			今 週 の 一 口 メ モ	栄 養 価	
			おもに体の組織を作る	おもにエネルギーになる	おもに体の調子を整える		エネルギー kcal	たんぱく質 g
3 月	塩やきそば 青菜と卵のスープ 大学芋アーモンド添え	○	牛乳 豚肉 たこ いか 青のり 鶏肉 わかめ たまご	蒸し中華めん 油 ごま油 でんぷん ごま さつまいも 砂糖 水あめ アーモンド	キャベツ にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ しょうが にんにく こまつな	10月4日は104の語呂合わせ で「いわしの日」です。	818	31.6
4 火	魚のかば焼き丼 たくあんソテー みそ汁	○	牛乳 魚 豆腐 みそ わかめ	米 でんぷん 油 ごま 砂糖 ごま油 じゃがいも	かぼちゃ だいこん きゅうり にんじん たまねぎ こまつな 長ねぎ たくあん	いわしやさんなどの青魚に多く 含まれる栄養成分は、血液の流れ をよくします。 特に魚の油は、脳を活性化する 働きもあるので学習機能の向上 にも役立ちます。そのため、「魚 を食べると頭がよくなる」と言わ れています。	841	29.2
5 水	ガーリックトースト ボークビーンズ 鉄骨サラダ	○	牛乳 ベーコン 豚肉 枝豆 大豆 小魚 ひじき	パン バター 油 砂糖 じゃがいも ごま	にんにく パセリ セロリ にんじん たまねぎ しょうが トマト キャベツ こまつな もやし パプリカ	働きもあるので学習機能の向上 にも役立ちます。そのため、「魚 を食べると頭がよくなる」と言わ れています。	822	32.9
6 木	ゆかりごはん のっぺい汁 ツナ入り卵焼き キャベツのごま味	○	牛乳 小魚 ツナ 豚肉 たまご 生あげ	米 ごま 油 砂糖 ごま油 じゃがいも でんぷん	ゆかり 干し椎茸 にんじん もやし たまねぎ キャベツ パプリカ 長ねぎ こまつな だいこん	(いわしは、「弱し」と言われるほ ど鮮度が落ちやすく骨が多いた め、給食では同じ青魚のさんまを 提供します。)	831	34.2
7 金	ごはん 家常豆腐 もやしのスープ フルーツ牛乳寒天	○	牛乳 豚肉 生揚げ みそ わかめ 生クリーム 寒天	米 油 砂糖 でんぷん ごま ごま油 コーンスターチ	にんにく しょうが にんじん ねぎ たまねぎ 干椎茸 こまつな 果物缶 キャベツ パプリカ ビーマン もやし 筍		826	29.9
11 火	カレーうどん 豆腐の真砂揚げ ぶどう豆	○	牛乳 豚肉 かまぼこ 大豆 鶏肉 豆腐 えび 小魚 昆布 ひじき たまご 油揚げ	うどん さとう でんぷん 油	筍 にんじん たまねぎ もやし 長ねぎ こまつな しょうが しめじ	*13日は、さつまいもの日 栗(九里)より(四里)うまい十三 里半と言われるさつまいもは、ビ タミンが豊富で美容や美肌づくり におすすめの食材です。	812	32.9
12 水	三色のせ丼 豚汁 さつまいも茶巾	○	牛乳 鶏肉 かつお たまご 豆腐 みそ 豚肉 大豆	米 砂糖 さつまいも バター	切干大根 しょうが こまつな たまねぎ 長ねぎ ほうれんそう だいこん ごぼう にんじん		830	32.0
13 木	さつまいもごはん 焼魚 どさんこ汁 五目きんぴら	○	牛乳 魚 ちくわ みそ 豆腐 わかめ	米 さつまいも 油 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも	長ねぎ にんじん さやいんげん ごぼう たまねぎ だいこん コーン こまつな	*14日は、きのこの日 低カロリーで、ミネラル・ビタミン や食物繊維が豊富なきのこは、 ・筋肉を元氣にする働き ・カルシウムの吸収を助ける。 ・肥満予防、骨粗しょう症予防な どの効果があります。	819	34.3
14 金	秋のきのこごはん 鶏のてりやき すまし汁 野菜のごましょうゆ	○	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ 豆腐	米 ごま 油 砂糖 でんぷん	干し椎茸 にんじん しめじ 筍 さやいんげん しょうが キャベツ たまねぎ こまつな ねぎ もやし		797	33.8
2020年東京オリンピックの開会式(7月24日)にちなんで、毎月24日を「おもてなし和食デー」として日本の伝統的な郷土料理や食材を紹介します。24日は給食がないため、14日に季節のきのこを使った和食料理を提供します。								
17 月	醤油ラーメン ジャンボ餃子 くだもの	○	牛乳 煮干し 昆布 豚肉 大豆	中華めん 油 ごま油 ねぎ油 ラード 餃子の皮 砂糖	しょうが にんにく メンマ 長ねぎ にんじん キャベツ もやし にら きくらげ くだもの	*一中餐に向けて 給食委員会では、食育アンケート を取りました。	835	32.0
18 火	ごはん 鮭ふりかけ 魚のみそ焼き 肉じゃが 沢煮わん	○	牛乳 魚 豚肉 鯉節 生揚げ みそ 青のり 海苔	米 砂糖 じゃがいも でんぷん ごま 油	しょうが 干し椎茸 にんじん ごぼう さやいんげん たまねぎ こまつな 長ねぎ だいこん	・一番好きなサンドイッチの具 ・好きなスパゲティー ・アイスクリームの味の3つにつ いてです。	789	37.0
19 水	チャーハン 広東風スープ マラーカオ	○	牛乳 焼豚 たまご 豆腐 豚肉 ハム	米 油 バター 砂糖 ごま油 小麦粉 ごま	にんじん キャベツ ねぎ もやし たまねぎ しょうが きくらげ にら キャベツ こまつな パプリカ	給食では、みなさんが好きな料 理を予想してみました。 ・20日は、コロッケサンド ・25日には、スパゲティーミート ソースにしました。 さて、好きな料理と一致していた でしょうか？	792	26.9
19日は食育の日です。「食育と本のコラボ」を行います。裏面を見てください。								
20 木	パン コロッケ 温野菜 野菜スープ	○	牛乳 豚肉 ひよこ豆 大豆 ベーコン	パン 油 ポテトフレーク 砂糖 じゃがいも 小麦粉 パン粉	たまねぎ にんじん キャベツ もやし しょうが にんにく こまつな セロリ とまと		851	33.7
21 金	カレーライス コールスローサラダ フルーツヨーグルト	○	牛乳 豚肉 ヨーグルト	米 油 砂糖 はちみつ じゃがいも 小麦粉 バター	にんにく しょうが たまねぎ セロリ にんじん トマト りんご キャベツ 黄桃缶 パプリカ		847	23.2
25 火	スパゲティーミートソース イタリアンスープ グレープゼリー	○	牛乳 ベーコン 大豆 豚肉 粉チーズ 豚肉 たまご 寒天	スパゲティー 油 バター 砂糖 小麦粉 じゃがいも	にんにく セロリ たまねぎ トマト しょうが にんじん キャベツ ぶどう果汁 パセリ	*25日は、世界パスタデー イタリアで「世界パスタ会議」が開 かれた事を記念して制定された 記念日です。パスタの魅力を伝 える様々なイベントが開かれま す。	827	32.0
2020年東京パラリンピックの開会式(8月25日)にちなんで、毎月25日を「世界の料理デー」として様々な国の料理を紹介します。今月はイタリアです。								
26 水	回鍋肉丼 えのきとわかめのスープ さつまいもチップス	○	牛乳 豚肉 みそ わかめ 豆腐	米 油 砂糖 でんぷん ごま油 さつまいも	にんにく しょうが 干し椎茸 筍 たまねぎ にんじん キャベツ ビーマン パプリカ えのきだけ ほうれんそう	*27日～11月9日読書週間 毎月「美味しいお話」の中で給食 料理を紹介しています。本に載っ ている料理があったらリクエスト してください。	843	25.9
27 木	ごはん 大豆じゃこ わかさぎの南蛮漬け じゃがいもソテー みそ汁	○	牛乳 大豆 小魚 豆腐 わかさぎ みそ さつまあげ わかめ	米 油 でんぷん 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも 小麦粉 こんにゃく	長ねぎ にんじん こまつな ごぼう れんこん さやいんげん たまねぎ			
28 金	スクランブルオムライス キャベツスープ スイートポテト	○	牛乳 鶏肉 ベーコン たまご 生クリーム ウィンナー	米 油 バター 砂糖 じゃがいも さつまいも	マッシュルーム にんじん さやいんげん コーン たまねぎ にんにく パセリ しょうが キャベツ	*31日は、ハロウィン 初めは秋の収穫を祝い悪霊を払 う行事でした。現代はカボチャの 中身をくりぬいて「ジャック・オー・ラン タン」を作ったり、魔女等に仮装して 近所の家を訪れてお菓子をもら う行事になっています。	847	27.3
31 月	アーモンドトースト パンブキンシチュー 大根サラダ	○	牛乳 ベーコン 豚肉 生クリーム	パン 油 バター 砂糖 アーモンド じゃがいも 小麦粉	しょうが にんにく たまねぎ セロリ にんじん かぼちゃ パプリカ こまつな もやし だいこん		830	27.1
◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数減らすことがあります。 ◎諸事情により、材料等の変更があることがあります。 ◎11月4日(金)は学校納付金(給食費等)口座振替日です。							10月分 一日あたりの平均	826 30.8
							1人1回当たり学校給食摂取基準	820 30.0