

# 10月の予定献立表



令和5年度 墨田区立墨田中学校

# 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)	卵白質 脂質 (g)
2	月	ガパオライス	パリパリサラダ・★タピオカ入りフルーツポンチ		牛乳・鶏卵・鶏肉・大豆	にんにく・タカノツメ・たまねぎ・たけのこ・赤ピーマン・パプリカ・ピーマン・キャベツ・にんじん・もやし・みかん缶・パイン缶・黄桃缶	米・米粒麦・油・砂糖・ワンタンの皮・ごま油・タピオカ	815	31.3 23.5
3	火	ごはん	さばのごまみそだれ・クープイリチー・鶏ごぼう汁		牛乳・さば・みそ・豚肉・昆布・鶏肉・豆腐・油揚げ	しょうが・にんじん・ごぼう・だいこん・ねぎ	米・砂糖・でんぷん・ごま・油・こんにゃく	801	34.7 29.7
4	水	豆乳きなこトースト	かぼちゃのシチュー・きのこソテーサラダ		牛乳・きな粉・豆乳・ベーコン・鶏肉・脱脂粉乳・生クリーム	セロリ・たまねぎ・かぼちゃ・エリンギ・しめじ・まいたけ・キャベツ・にんじん	食パン・砂糖・バター・油・小麦粉	748	28.4 34.6
5	木	卵とじ丼	利休汁・柿		牛乳・鶏肉・高野豆腐・鶏卵・油揚げ・みそ	しょうが・たまねぎ・こまつな・だいこん・ねぎ・ほうれんそう・柿	米・米粒麦・砂糖・ねりごま	840	36.0 28.2
6	金	チャーハン	糸寒天サラダ・春雨スープ		牛乳・豚肉・鶏卵・糸寒天・豆腐	にんにく・しょうが・にんじん・チンゲンサイ・干しいたけ・ねぎ・もやし・きゅうり・たまねぎ・だいこん・こまつな	米・米粒麦・油・ごま油・砂糖・でんぷん・春雨	725	27.9 23.4
10	火	ふわふわキーマカレー	にんじンドレッシングサラダ・ミルクゼリーブルーベリーソース		牛乳・豚肉・大豆・豆腐・粉寒天・脱脂粉乳・生クリーム	にんにく・しょうが・セロリ・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・ブルーベリー	米・油・小麦粉・じゃがいも・はちみつ・砂糖・ブルーベリージャム	869	27.1 29.1
11	水	きつねうどん	ごま酢和え・大学芋		牛乳・豚肉・油揚げ・わかめ	たまねぎ・にんじん・こまつな・もやし・きゅうり	冷凍うどん・砂糖・油・ごま・さつまいも・水あめ・黒ごま	869	31.5 29.2
12	木	チキンライス	小魚のフリッター・野菜スープ		牛乳・鶏肉・ハタハタ・鶏卵・粉チーズ・豚肉	にんにく・たまねぎ・エリンギ・にんじん・ピーマン・しょうが・キャベツ・ホールコーン・こまつな	米・油・小麦粉・じゃがいも	735	28.9 22.3
13	金	ごはん	鮭の二色ごま焼き・いりどり・かきたま汁		牛乳・鮭・鶏肉・鶏卵	にんじん・ごぼう・だいこん・さやいんげん・えのきたけ・ねぎ・こまつな	米・砂糖・ごま・油・こんにゃく・じゃがいも・でんぷん	845	38.3 29.7
16	月	チリコンカン	コーン入り和風サラダ・りんご		牛乳・豚肉・キドニービーンズ	にんにく・セロリ・たまねぎ・ホールトマト・赤ピーマン・キャベツ・にんじん・こまつな・ホールコーン・りんご	米・米粒麦・油・小麦粉・砂糖	761	25.6 21.9
17	火	かつおと生姜のごはん	カリカリ油揚げサラダ・みそ汁		牛乳・かつお・油揚げ・豆腐・わかめ・みそ	しょうが・小ねぎ・キャベツ・もやし・にんじん・だいこん	米・油・でんぷん・砂糖・ごま・ごま油・砂糖	724	30.9 19.5
18	水	ココアパン	ポテタラグラタン・ミネストローネ		牛乳・ベーコン・おから・脱脂粉乳・豆乳・たら・粉チーズ・ピザチーズ・鶏肉・レンズ豆	たまねぎ・エリンギ・にんじん・セロリ・キャベツ・ホールトマト	ココアパン・油・バター・米粉・じゃがいも・マカロニ	772	41.9 33.1
19	木	ごはん	魚のみそ柚庵焼き・ひじきの炒め煮・吉野汁		牛乳・さば・みそ・鶏肉・ひじき・油揚げ	しょうが・ゆず果汁・にんじん・枝豆・だいこん・しめじ・ねぎ・こまつな	米・砂糖・ごま・油・しらたき・さといも・くず粉	784	34.8 26.9
20	金	★担々麺	★じゃがいものホイル焼き・黄桃缶		牛乳・豚肉・ベーコン	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・パセリ・黄桃缶	冷凍ラーメン・ごま油・ねりごま・ごま・油・じゃがいも・バター	803	30.3 32.5
23	月	ごはん	いかのかりん揚げ・野菜のうま煮・みそ汁		牛乳・いか・豚肉・豆腐・わかめ・みそ	しょうが・たまねぎ・にんじん・干しいたけ・だいこん・さやいんげん	米・油・でんぷん・こんにゃく・じゃがいも・砂糖	788	33.4 21.1
24	火	パエリア	ソパデアホ・りんご		牛乳・鶏肉・えび・いか・あさり・ツナ・ベーコン・豚肉・鶏卵・粉チーズ	にんにく・たまねぎ・エリンギ・にんじん・ピーマン・ホールコーン・こまつな・りんご	米・米粒麦・油・食パン	728	31.1 24.0
25	水	ごはん・海苔ひじき	★豆腐入り卵焼き・かぶの三色和え・沢煮椀		牛乳・のり・ひじき・鶏肉・豆腐・鶏卵・糸削り・豚肉・油揚げ	しょうが・たまねぎ・にんじん・干しいたけ・こまつな・きゅうり・かぶ・レモン汁・だいこん・ねぎ	米・米粒麦・砂糖・油	758	33.4 24.2
26	木	スパゲティミートソース	オニオンドレッシングサラダ・柿		牛乳・豚肉・大豆	にんにく・しょうが・セロリ・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・柿	スパゲティ・油・砂糖・小麦粉・じゃがいも	782	30.1 25.4
27	金	とうふめし	小魚のから揚げ・アーモンド和え・月菜汁		牛乳・鶏肉・豆腐・きびなご・油揚げ	切り干し大根・えのきたけ・にんじん・さやいんげん・キャベツ・もやし・こまつな・しょうが・だいこん	米・もち米・砂糖・ごま・油・米粉・でんぷん・アーモンド・さといも・白玉	726	29.0 23.2
29	日	カレーミートホットサンド	じゃがいものハニーサラダ・みかん		牛乳・豚肉・レンズ豆・粉チーズ	セロリ・にんにく・たまねぎ・ホールトマト・きゅうり・にんじん・キャベツ・みかん	丸パン・バター・油・じゃがいも・はちみつ	711	25.6 30.3
31	火	パスタ入りピラウ	トルコスープ・パンプキンマフィン		牛乳・鶏肉・ベーコン・レンズ豆・ひよこ豆・鶏卵・脱脂粉乳	たまねぎ・にんじん・ピーマン・にんにく・セロリ・ホールトマト・こまつな・かぼちゃ・干しぶどう	米・米粒麦・油・米状パスタ・砂糖・はちみつ・小麦粉・アーモンド・バター	817	28.2 25.5

## ●●行事●●

### 27日(金) 十三夜



十五夜から約1か月後に巡ってくる十三夜は、十五夜に次いで美しい月と言われ、お月見をする日として大切にされてきました。栗や豆の収穫期に当たるため、「栗名月」や「豆名月」とも呼ばれています。昔から、十五夜と十三夜のどちらか一方のお月見しかない「片見月」は、縁起が悪いとされてきました。今年の十三夜もきれいな月が見られるといいですね。

27日の給食では、月に見立てた白玉団子を加えた月菜汁を作ります。

### 31日(火) ハロウィン



元々の行事は、古代ケルト民族のお祭りです。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。ハロウィンに合わせ、給食では31日にパンプキンマフィンを作ります。



### ★世界の料理★

#### 24日(火) ソパデアホ

10月はタイ・スペイン・トルコの3つの国の料理を出す予定です。今回はその中のスペイン料理「ソパデアホ」を紹介します。ソパデアホは、スペインのカスティージャ地方の料理で、固くなったパンを利用して作るにんにく入りのスープです。「ソパ」が「スープ」、「アホ」が「にんにく」を意味しています。



### 🌸 リクエスト給食結果発表 🌸

9月に給食委員会でリクエスト給食のアンケートを実施しました。アンケートの結果、選ばれた下記の料理が10月の給食に登場します。どうぞお楽しみに！

主食：担々麺 主菜：豆腐入り卵焼き  
副菜：じゃがいものホイル焼き  
デザート：タピオカ入りフルーツポンチ

◎献立内容は都合により変更になる場合があります。

◎★印はリクエスト給食アンケートの結果、選ばれた料理です。