

令和5年度 10月の献立表 足立区立栗島中学校

日	主食	牛乳	おかず	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 たんぱく質 食塩相当量	献立メモ			
2月	栗中ペーカリー 手作りパン 手作りパン給食	○	ポークビーンズ こまつなサラダ	豚肉 大豆 ツナ	牛乳 調理用牛乳	にんじん こまつな たまねぎ レモン キャベツ もやし ホールコーン缶詰	強力粉 砂糖 じゃがいも	バター 油	709 kcal 32.3 g 1.9 g	年数回限定の手作りパン！バターと牛乳を使った風味豊かなパンを作ります。	
3火	おやこどん 親子丼	○	根菜和え 黒糖豆	鶏肉 たまご 炒り大豆	牛乳	にんじん こまつな 系みつば たまねぎ 干し椎茸 れんこん ごぼう	米 砂糖 でんぶん 黒砂糖	油	750 kcal 33.2 g 2.1 g	黒糖豆は炒り大豆に黒糖で作った蜜を絡めてサラサラになるまで加熱します！	
4水	10/4はイワシの日 ごはん そばろふりかけ イワシの日にちなんで献立	○	コイワシの香り揚げ 大根の梅肉和え たまごとニラのみそ汁	鶏肉 白みそ 小鯛 豆腐 大豆 たまご 糸けずり節	牛乳 わかめ	こまつな にら しょうが にんにく キャベツ だいこん たまねぎ ねり梅 長ねぎ	米 砂糖 でんぶん はちみつ	油 白ごま	729 kcal 30.0 g 2.4 g	10/4でイワシ！小さな鯛を丸ごと使ってカレー風味のから揚げを作ります。	
5木	わかめとしらすのごはん	○	厚揚げのピリ辛肉じゃが イカ入りナムル みかん	豚肉 生揚げ いか	牛乳 炊込みわかめ しらす干し	にんじん こまつな にんにく 長ねぎ たまねぎ もやし みかん	米 麦 砂糖 じゃがいも	油 ごま油	810 kcal 34.8 g 2.4 g	旬の果物→みかん みかんの季節が始まります！まずは甘酸っぱい極早生や早生など！	
6金	秋ナスとトマトの スパゲッティ 野菜の日(ナス)	○	おさつチップサラダ ココアプリン	ベーコン ツナ	牛乳 粉チーズ パールアガー 調理用牛乳 生クリーム	にんじん こまつな トマト缶	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ マッシュルーム なす	スパゲッティ 砂糖 さつまいも	オリーブ油 油	781 kcal 28.8 g 2.3 g	旬の食材→秋ナス 9月末～10月に収穫されるナス！柔らかくみずみずしい！
10火	シーフード カレーライス	○	たまご 卵サラダ りんご	いか ベビーホタテ えび たまご	牛乳 粉チーズ	にんじん こまつな にんにく しょうが たまねぎ エリンギ キャベツ りんご	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター	809 kcal 32.8 g 2.4 g	旬の果物→りんご りんごの旬も始まります！まずは早生ふじなど早く収穫される品種	
11水	ごはん	○	キャベツメンチ 水菜としらすの和え物 わかめと卵のすまし汁	豚ひき肉 豆腐 たまご	牛乳 しらす干し わかめ	にんじん 水菜 たまねぎ キャベツ だいこん	米 砂糖 でんぶん 小麦粉 パン粉	油 白ごま	826 kcal 31.6 g 2.5 g	キャベツたっぷりのメンチカツを給食室で手作ります！	
12木	ごはん	○	さんまのしょうが煮 糸寒天と野菜のごま酢和え いももち汁	さんま 豆腐	牛乳 切昆布 糸寒天	にんじん こまつな しょうが キャベツ たまねぎ ホールコーン缶	米 砂糖 じゃがいも でんぶん	白すりごま	784 kcal 28.7 g 2.7 g	旬の魚→秋刀魚 秋を代表する魚です！骨まで食べられるようにじっくり煮ます！	
13金	給食で世界の味めぐり！ はいが 胚芽パン 世界の料理(ドイツ)	○	シュニッツェル キャベツとツナのサラダ アイントプフ	豚肉 ツナ レンズ豆 フランクフル	牛乳 粉チーズ	にんじん キャベツ レモン たまねぎ セロリ	胚芽パン 小麦粉 パン粉 はちみつ じゃがいも	油 オリーブ油 バター	744 kcal 40.6 g 3.3 g	2年国語・プレゼンテーションの授業とコラボ！生徒が調べたドイツ料理が出ます！	
16月	ジャージャー麺	○	中華風コーンスープ 柿	豚ひき肉 赤みそ 八丁味噌 大豆 たまご	牛乳	こまつな しょうが にんにく たまねぎ たけのこ 干し椎茸 ホールコーン缶 長ねぎ もやし 柿 クリームコーン缶	蒸し中華麺 砂糖 でんぶん	油 白すりごま ごま油	740 kcal 33.9 g 3.5 g	旬の果物→柿 奈良時代から食べられてきた秋の果物の代表格！	
17火	ごはん	○	鯖の南部焼き 野菜の吉野煮 わかめと麩のすまし汁	さば 鶏肉 凍り豆腐 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん こまつな こねぎ しょうが 干し椎茸 だいこん たまねぎ えのき	米 砂糖 じゃがいも でんぶん 玉ふ	白ごま 黒ごま	758 kcal 36.2 g 2.6 g	吉野煮とはとろみのついた煮物のこと！吉野葛を使っていたことが名前の由来です！	
18水	2色揚げパン (きなこ・ココア)	○	トマトシチュー ブロッコリーと卵のサラダ	きな粉 鶏肉 大豆 たまご	牛乳 粉チーズ	にんじん ブロッコリー トマト缶	たまねぎ キャベツ セロリ コッペパン 砂糖 小麦粉 グラニュー糖 じゃがいも	油	727 kcal 30.9 g 1.8 g	栗中の揚げパンはきなこココア2種類出るのが定番です！	
19木	ごはん	○	切り干し大根の卵焼き わかめとしらすの和え物 生揚げのごまみそ汁	鶏ひき肉 たまご 豚肉 生揚げ 白みそ	牛乳 わかめ しらす干し	にんじん こまつな 干し椎茸 切干大根 たまねぎ はくさい もやし	米 砂糖 でんぶん	油 白ごま 白すりごま	748 kcal 34.2 g 2.9 g	大根を干して作る切り干し大根は栄養満点！味付けして卵焼きに加えます。	
20金	セルフ フィッシュサンド (タルタル)	○	おしな 押麦のミルクスープ	ホキ 鶏肉	牛乳 調理用牛乳	にんじん こまつな たまねぎ キャベツ はくさい	ミルクパン 小麦粉 砂糖 パン粉 押麦 じゃがいも	油 マヨネーズ (卵不使用)	714 kcal 34.7 g 2.8 g	自分でサンドして作るフィッシュサンドです。手作りのタルタルソースが味の決め手！	
23月	あんかけ丼	○	わかさぎの米粉から揚げ ツナと野菜のごま和え	鶏肉 かまぼこ 油揚げ ツナ	牛乳 わかさぎ	にんじん こまつな たまねぎ 干し椎茸 はくさい しょうが キャベツ もやし	米 麦 砂糖 米粉 でんぶん	油 白すりごま	804 kcal 34.4 g 2.6 g	わかさぎのから揚げは衣に米粉を使います。油を吸いすぎずヘルシーな仕上がります！	
24火	ごはん コシヒカリ給食 郷土料理(新潟県)	○	鮭の焼漬け 小松菜のおかか和え しかみ芋 のっぺ	サケ 糸けずり節 白みそ 鶏肉 かまぼこ	牛乳	にんじん こまつな さやえんどう 干し椎茸 長ねぎ	米 砂糖 じゃがいも さといも 系こんにやく	油	706 kcal 36.9 g 2.7 g	年に1度のコシヒカリ給食です！魚沼の豊かな自然で育ったコシヒカリを新潟県の郷土料理と一緒に味わいましょう！	
25水	アーモンドトースト	○	レバポテビーンズハニーマスタード コーンチャウダー	豚レバー 大豆 ベーコン 白いんげん豆	牛乳 調理用牛乳 粉チーズ	にんじん しょうが にんにく たまねぎ セロリ しめじ 柿 ホールコーン缶詰	食パン 米粉 はちみつ グラニュー糖 じゃがいも	バター アーモンド粉 油	827 kcal 32.5 g 2.9 g	鉄分強化食材→レバー 今回はハチミツと粒マスタードを使った味付けです！	
26木	ごはん のりの佃煮	○	肉豆腐 野菜の五色和え	豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳 もみのり	にんじん こまつな しょうが えのき たまねぎ 長ねぎ キャベツ もやし	米 砂糖 しらたき	油 黒ごま	723 kcal 32.3 g 2.1 g	給食室手作りの“のりの佃煮”は白いごはんが進みます！	
27金	十五夜の次に月がきれい！ きつねうどん 行事食(十三夜)	○	野菜としらすのからし和え 月見団子	豚肉 油揚げ	牛乳 わかめ しらす干し	にんじん こまつな 干し椎茸 長ねぎ キャベツ もやし ごぼう	冷凍うどん 砂糖 白玉粉 上新粉 でんぶん	ごま油 白ごま	721 kcal 32.2 g 3.1 g	十五夜を「芋名月」と呼ぶのに対し、十三夜は「豆名月」「栗名月」と呼ばれます！	
30月	ツナフランス	○	さつまいものミルク煮 いかと野菜のごまドレサラダ	ツナ いか	牛乳 調理用牛乳	にんじん こまつな パセリ たまねぎ キャベツ ホールコーン缶	ソフトフランスパン さつまいも 砂糖	白ごま バター エッグゲア (卵不使用) 練りごま 油	700 kcal 29.1 g 2.3 g	旬の食材→さつまいも 食物繊維たっぷり！秋から冬に美味しい食材です！	
31火	チリビーンズライス ハロウィン	○	オニオンドレッシングサラダ かぼちゃのチーズケーキ	豚ひき肉 豚レバー 大豆 ロースハム	牛乳 粉チーズ クリームチーズ 調理用牛乳 生クリーム	にんじん かぼちゃ にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	米 麦 砂糖 小麦粉	油 オリーブ油	885 kcal 32.7 g 2.6 g	ハロウィンにちなんでかぼちゃを使ってチーズケーキを作ります！	

【今月の給食目標】生活リズムを整え、良い食習慣を身につけましょう。【今月の平均栄養価】エネルギー：759kcal たんぱく質：32.3g 食塩相当量：2.7g

※食材の入荷状況や感染性胃腸炎の流行等により、献立を一部変更することがあります。