



令和6年度

10月の献立表

足立区立栗島中学校



日・曜	主食	飲み物	主菜・副菜・デザート	赤		緑		黄		エネルギー たんぱく質 食塩相当量	献立メモ
				体を作るもとになるもの		体の調子を整えるもの		熱や力のもとになるもの			
				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水	海鮮あんかけ焼きそば		青のりポテトビーンズ おかしな目玉焼き	豚肉 いか えび 大豆 うずら卵	牛乳 粉寒天 しらす干し あおり カルピス	にんじん こまつな	にんにく しょうが 干し椎茸 たまねぎ はくさい もやし もも缶	蒸し中華麺 でんぶん じゃがいも	油 ごま油	788 kcal 38.2 g 2.3 g	目玉焼きのような見た目をした給食の定番デザートです。
3木	10/4はイワシの日 こぎつねごはん イワシの日にちなんだ献立		いわししょうがに 鰯の生姜煮 からしあえ えのきと豆腐のすまし汁	鶏ひき肉 油揚げ 鰯 かまぼこ 豆腐	牛乳 切昆布 わかめ	にんじん こまつな	しょうが もやし たまねぎ えのき	米 砂糖	ごま油	699 kcal 32.2 g 3.6 g	10/4でイワシ！骨まで食べられるようにじっくり煮込みます。
4金	黒砂糖パン ランチルーム給食(1-1)		ハンバーグ・きのこソース キャロットドレッシングサラダ コーンチャウダー	豚肉 豆腐 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 こまつな パセリ	たまねぎ しめじ キャベツ えのき 冷凍ホールコーン セロリ	黒砂糖パン パン粉 砂糖 米粉	油 バター	737 kcal 33.8 g 3.1 g	1年1組のランチルーム給食です。テーブルマナーの体験をします。
7月	こまつなそばろ丼		わかさぎの甘辛和え おせ早生みかん	鶏ひき肉 ツナ 凍り豆腐	牛乳 わかさぎ	にんじん こまつな	しょうが もやし 早生みかん	米 麦 砂糖 米粉 でんぶん	油	744 kcal 27.6 g 1.8 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！
8火	さつまいもごはん 秋刀魚の骨取りにチャレンジ!		秋刀魚の塩焼き おろし添え ごま和え 小松菜と卵のすまし汁	秋刀魚 豆腐 たまご	牛乳	こまつな	だいこん もやし キャベツ 長ねぎ	米 さつまいも 砂糖 でんぶん	黒ごま 白すりごま	755 kcal 31.7 g 2.5 g	旬の魚→秋刀魚 秋を代表する魚です。動画を見ながら秋刀魚をキレイに食べてみましょう！
9水	ツナマヨコーントースト		レバポテビーンズハニーマスタード 野菜スープ	ツナ 豚レバー 大豆 豚肉	牛乳 ピザチーズ	にんじん こまつな パセリ	冷凍ホールコーン しょうが にんにく たまねぎ キャベツ かぶ	食パン でんぶん じゃがいも はちみつ	マヨネーズ (卵不使用) 油	715 kcal 33.3 g 3.1 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！
10木	ごはん		キャベツメンチ しらすと野菜の磯辺和え さつまいものみそ汁	豚肉 生揚げ 白みそ	牛乳 しらす干し 刻みのり	にんじん こまつな	キャベツ もやし たまねぎ	米 小麦粉 パン粉 さつまいも	油	848 kcal 31.1 g 2.4 g	キャベツたっぷりのメンチカツを給食室で手作りします。
11金	ポークカレーライス		パリパリサラダ りんご	豚肉	牛乳 粉チーズ	にんじん こまつな	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ りんご	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖 ワントンの皮	油 バター ごま油	868 kcal 29.1 g 2.3 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です。
15火	後の名月！ きつねうどん 行事食(十三夜)		大豆とちりめんのごまだれ和え つきみだんご 月見団子	豚肉 油揚げ 大豆	牛乳 わかめ ちりめん	にんじん こまつな	干し椎茸 長ねぎ キャベツ	冷凍うどん 砂糖 白玉粉 上新粉 でんぶん	油 練りごま 白ごま	735 kcal 32.0 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！
16水	ミルクパン ランチルーム給食(5組)		チキンステーキ きゃべつとコーンのサラダ パンプキンポタージュ	鶏肉 豆乳	牛乳 調理用牛乳 生クリーム	にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ にんにく キャベツ 冷凍ホールコーン	ミルクパン 米 砂糖 じゃがいも	油 バター	742 kcal 34.1 g 3.6 g	5組のランチルーム給食です。テーブルマナーの体験をします。
17木	1年生・英語科 ごはん 教科書コラボ給食 フィリピン料理		アドボ-鶏肉の煮物- 小えびのサラダ トゥロン-パナナ春巻き-	鶏肉 うずら卵 えび	牛乳 糸寒天	にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ バナナ	米 砂糖 じゃがいも でんぶん はるまきの皮	油 ごま油 白ごま	882 kcal 36.3 g 2.2 g	「A Speech about My Brother」の内容にちなんでフィリピンの料理を提供します。
18金	ごはん 骨太ふりかけ		肉豆腐 卵と野菜の和え物	粉かつお 凍り豆腐 豚肉 豆腐 たまご	牛乳 しらす干し	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	米 砂糖 しらたき	白ごま 油	740 kcal 35.3 g 2.3 g	カルシウム強化 →骨太ふりかけ しらす・ごま・高野豆腐などを使ったふりかけです。
21月	秋ナスとトマトの スパゲッティ		アーモンドサラダ スイートポテト	ベーコン ツナ	牛乳 粉チーズ 調理用牛乳	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 はちみつ	オリーブ油 油 アーモンド バター	810 kcal 28.3 g 2.4 g	旬の食材→さつまいも 食物繊維たっぷり！秋から冬にうれしい食材です！
22火	ごはん		ごま入り卵焼き イカと野菜の和え物 じゃがいもとたまねぎのみそ汁	たらすり身 たまご いか 油揚げ 白みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	干し椎茸 もやし キャベツ えのき たまねぎ	米 砂糖 でんぶん じゃがいも こんにゃく	油 白すりごま 白ごま	769 kcal 36.7 g 3.1 g	ごまの香りが豊かな卵焼きを作ります。
23水	自分で作る フィッシュサンド		ストラッチャテッラ -イタリアの卵スープ-	すけとうだら 豚肉 レンズ豆 たまご	牛乳 粉チーズ	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ	ミルクパン 小麦粉 砂糖 パン粉 じゃがいも	油	712 kcal 38.2 g 3.1 g	フィッシュサンドの魚は再利用食材のトラブロックを使います。 ※詳しくは9/5の献立メモ参照
24木	ごはん ひじきとしらすのふりかけ		油麩とじゃがいもの煮物 大豆入りおかか和え	粉かつお 豚肉 大豆 生揚げ 糸けずり節	牛乳 芽ひじき しらす干し	にんじん こまつな	たまねぎ えのき キャベツ だいこん	米 砂糖 油ふ しらたき じゃがいも	白ごま 油	788 kcal 33.3 g 2.0 g	油麩は名前の通り、油で揚げたお麩です。別名「仙台麩」とも呼ばれます。
25金	ごもく 五目チャーハン		ししゃもの青のりから揚げ もやしのナムル 春雨スープ	豚肉 えび たまご 豆腐	牛乳 ししゃも あおり わかめ	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ 干し椎茸 長ねぎ にんにく もやし	米 麦 砂糖 米粉 でんぶん はるさめ	油 ごま油	715 kcal 31.3 g 3.4 g	カルシウム強化 →ししゃも 骨までまるごと食べることができて、カルシウム豊富！！
28月	親子丼		豆腐と野菜のごま酢和え 柿	鶏肉 たまご 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん こまつな 糸みつば	たまねぎ 干し椎茸 キャベツ 柿	米 砂糖 でんぶん	白すりごま	746 kcal 32.2 g 2.2 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！
29火	コシヒカリ給食&郷土料理(新潟県)		鮭の焼漬け ハリハリ漬け しかみ芋 のっぺ	鮭 白みそ 鶏肉 かまぼこ	牛乳	にんじん さやえんどう	切干大根 もやし 干し椎茸 長ねぎ	米 砂糖 じゃがいも さといも しらたき	白ごま ごま油 油	704 kcal 36.3 g 2.4 g	年に1度のコシヒカリ給食！魚沼の豊かな自然で育ったコシヒカリを郷土料理と一緒に味わいましょう！
30水	ブックメニュー第一弾 揚げパン おいしい給食の揚げパンとカレーシチュー		□カレーシチュー カリカリ豆サラダ ※□印がブックメニューです	豚肉 大豆	牛乳 調理用牛乳	にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ りんごジャム 冷凍グリーンピース	コッペパン 砂糖 小麦粉 じゃがいも でんぶん	油 バター 練りごま 白ごま	698 kcal 28.1 g 2.8 g	読書週間にちなんだブックメニューです。第一弾は「おいしい給食」から揚げパンとカレーシチュー！
31木	チリビーンズライス ハロウィン&野菜の日(かぼちゃ)		オニオンドレッシングサラダ かぼちゃのチーズケーキ	豚肉 豚レバー 大豆	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 こまつな 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	871 kcal 31.5 g 2.5 g	旬の野菜→かぼちゃ 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、よ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：764kcal たんぱく質：32.9g 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。