

## 10月の献立表



大田区立大森第一中学校  
校長 高橋 真弓

| 月                                                     | 火                                                       | 水                                             | 木                                               | 金                                                                               |
|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
|                                                       |                                                         |                                               | 1日                                              | 2日                                                                              |
|                                                       |                                                         |                                               | 牛 乳<br>ごはん・海苔の佃煮<br>豚肉とじゃがいものうま煮<br>油揚げ入りなめたけ和え | 開校記念日(3日)<br>牛 乳<br>赤飯<br>ぶりの照り焼き<br>沢煮椀<br>抹茶ミルクムース                            |
|                                                       |                                                         |                                               | エネルギー 760 kcal<br>たんぱく質 28.1 g<br>食塩相当量 2.3 g   | エネルギー 826 kcal<br>たんぱく質 34.1 g<br>食塩相当量 2.8 g                                   |
| 5日                                                    | 6日                                                      | 7日                                            | 8日                                              | 9日                                                                              |
| 牛 乳<br>黒砂糖パン<br>スパニッシュオムレツ<br>青菜とコーンのソテー<br>豚肉と白菜のスープ | 牛 乳<br>キーマカレー<br>じゃこわかめサラダ<br>りんご                       | 午前授業日                                         | 牛 乳<br>豚肉のしぐれごはん<br>鮭の塩焼き<br>みそ汁<br>オレンジゼリー     | 牛 乳<br>ごはん<br>春巻き<br>華風白菜<br>豆腐とわかめのスープ                                         |
| エネルギー 751 kcal<br>たんぱく質 35.5 g<br>食塩相当量 3.0 g         | エネルギー 784 kcal<br>たんぱく質 31.7 g<br>食塩相当量 2.5 g           |                                               | エネルギー 776 kcal<br>たんぱく質 36.1 g<br>食塩相当量 2.6 g   | エネルギー 758 kcal<br>たんぱく質 25.4 g<br>食塩相当量 2.3 g                                   |
| 12日                                                   | 13日                                                     | 14日                                           | 15日                                             | 16日                                                                             |
| スポーツの日                                                | 牛 乳<br>ごはん<br>さわらの韓国焼き<br>ナムル<br>春雨スープ<br>豆乳プリン マンゴーソース | 牛 乳<br>丸パン<br>コロケ<br>ゆでキャベツ<br>ABCパスタスープ      | 牛 乳<br>中華丼<br>にらたまスープ<br>さつまいも蒸しパン              | 牛 乳<br>ジャージャー麺<br>野菜チヂミ<br>梨                                                    |
|                                                       | エネルギー 786 kcal<br>たんぱく質 31.4 g<br>食塩相当量 2.5 g           | エネルギー 811 kcal<br>たんぱく質 30.5 g<br>食塩相当量 2.8 g | エネルギー 893 kcal<br>たんぱく質 31.6 g<br>食塩相当量 2.6 g   | エネルギー 787 kcal<br>たんぱく質 32.7 g<br>食塩相当量 2.7 g                                   |
| 19日                                                   | 20日                                                     | 21日                                           | 22日                                             | 23日                                                                             |
|                                                       | 牛 乳                                                     | 牛 乳                                           | 牛 乳                                             | 牛 乳                                                                             |
| 17日の振替休業日                                             | ココアパン<br>たらのムニエル<br>チリコンカン<br>野菜スープ                     | ごはん<br>照り焼きチキン<br>変わりきんぴら<br>みそ汁              | ガパオ風ライス<br>春雨サラダ<br>りんごゼリー                      | 十三夜<br>栗ごはん<br>干草焼き<br>煮びたし<br>みそ汁                                              |
|                                                       | エネルギー 759 kcal<br>たんぱく質 36.7 g<br>食塩相当量 2.9 g           | エネルギー 761 kcal<br>たんぱく質 29.8 g<br>食塩相当量 2.5 g | エネルギー 853 kcal<br>たんぱく質 31.0 g<br>食塩相当量 2.8 g   | エネルギー 768 kcal<br>たんぱく質 33.0 g<br>食塩相当量 3.3 g                                   |
| 26日                                                   | 27日                                                     | 28日                                           | 29日                                             | 30日                                                                             |
|                                                       |                                                         | 1年生 移動教室<br>2年生 職場体験                          | 1年生 移動教室<br>2年生 職場体験                            | 1年生 移動教室<br>2年生 職場体験                                                            |
| 牛 乳<br>ごはん<br>かわいいの南蛮漬け<br>豚汁<br>みかん                  | 牛 乳<br>きつねうどん<br>もやしの甘酢煮<br>スイートポテト                     | 牛 乳<br>ツナピラフ<br>ラザニア風<br>ジュリエンヌスープ            | 牛 乳<br>豆腐のカレー風味丼<br>もやし中華サラダ<br>柿               | ハロウィン(31日)<br>給食試食会<br>牛 乳<br>ガーリックトースト<br>パンブキンシチュー<br>パリパリサラダ<br>おかしなお菓子な目玉焼き |
| エネルギー 770 kcal<br>たんぱく質 30.6 g<br>食塩相当量 2.6 g         | エネルギー 760 kcal<br>たんぱく質 26.0 g<br>食塩相当量 2.8 g           | エネルギー 821 kcal<br>たんぱく質 32.8 g<br>食塩相当量 3.0 g | エネルギー 772 kcal<br>たんぱく質 29.3 g<br>食塩相当量 2.0 g   | エネルギー 770 kcal<br>たんぱく質 28.2 g<br>食塩相当量 3.0 g                                   |

## ❖お知らせ❖

◇行事や食材購入の都合により、献立や材料が変更になる場合があります。ご了承ください。