



10月献立表

食育動画予定
13日(火)・22日(木)

大田区立大森第四中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	トピック
1 木	ビビンバ	○	豚肉 鶏卵 大豆ミート	米 麦 油 砂糖 ごま油 ごま	にんにく しょうが ぜんまい 人参 もやし こまつな	酒 しょうゆ 塩	752	みんなで 食べる 幸せを 「世界食料デー」月間 2026 10/1(木) - 10/31(土)
	チゲスープ		豆腐 みそ	トック	人参 キムチ ぶなしめじ 白菜 にら	鶏がら しょうゆ 酒	31.0	
	華風漬け			三温糖 ごま油	大根 きゅうり 人参 しょうが	酢 うすくちしょうゆ		
2 金	ごはん	○		米			764	☆1日(木) 世界食料デー月間 特別メニュー 世界食料デーは国連 が定めた「世界の食料 問題を考える日」です。 また、日本では2008年 から10月を「世界食料 デー月間」としています。 四中では、1日(木)に 『大豆ミート』を使った 特別メニューを取り入 れます！ ☆5日(月)～9日(金) 「早寝・早起き・ 朝ごはん」強化週間 10月は大田区の「早 寝・早起き・朝ごはん月 間」です。上記の期間を 強化週間として、記録シ ートの記入をします。ま た、保健委員会による 動画放送を実施します。 早寝 早起き 朝ごはん
	じゃが芋のカレー煮		豚肉	油 じゃがいも こんにゃく 砂糖	玉ねぎ 人参 グリンピース	かつお厚削り(だし) 酒 しょうゆ 塩 みりん カレー粉	34.3	
	いかの天ぷら		いか 鶏卵	小麦粉 油		塩 こしょう		
	油揚げ入りごまあえ		油揚げ	ごま 砂糖	もやし キャベツ こまつな	しょうゆ 酒 だし汁		
5 月	にらたまチャーハン	○	鶏肉 鶏卵	米 麦 ごま油 油	にんにく にら ねぎ 人参	鶏がら 酒 しょうゆ 塩 こしょう	754	
	魚のレモンソース		たら	でん粉 小麦粉 油 砂糖	レモン果汁	塩 こしょう しょうゆ	32.8	
	トックわかめスープ		わかめ	トック ごま油 ごま	人参 白菜 しょうが 葉ねぎ	鶏がら 塩 こしょう しょうゆ		
6 火	高野豆腐のそぼろ丼	○	鶏肉 高野豆腐	米 麦 油 砂糖	しょうが 人参 干しいたけ ねぎ さやいんげん	かつお厚削り(だし) 酒 みりん しょうゆ	751	
	梅おかかあえ		かつお節	砂糖	大根 キャベツ えのき 梅肉	しょうゆ みりん	33.0	
	豚汁		豚肉 豆腐 みそ	油 こんにゃく じゃがいも	人参 ごぼう 大根 ねぎ	かつお厚削り(だし)		
7 水	柿	○			柿			
	みそラーメン		豚肉 みそ なると	油 中華麺 ごま油	にんにく しょうが 人参 もやし コーン ねぎ こまつな	酒 トウバンジャン 鶏がら 出し昆布 かつお厚削り(だし) しょうゆ みりん	759	
	ちくわの磯辺揚げ		竹輪 青海苔	油 小麦粉			33.8	
8 木	杏仁豆腐	○	粉寒天 牛乳	砂糖	みかん缶 もも缶			
	ごはん			米			828	
	魚のねぎみそ焼き		さば みそ	砂糖	しょうが ねぎ	酒 みりん トウバンジャン	31.1	
	じゃがいものきんぴら炒め		豚肉	油 こんにゃく 砂糖 油 ごま じゃがいも	人参 ごぼう 鷹の爪	しょうゆ		
9 金	のっぺい汁	○	油揚げ 竹輪	さといも でん粉	人参 大根 葉ねぎ	かつお厚削り(だし) 出し昆布 酒 塩 しょうゆ		
	チキンクリームライス		鶏肉 牛乳 生クリーム	米 麦 バター 油 小麦粉	人参 玉ねぎ マッシュルーム コーン パセリ	塩 ワイン 鶏がら こしょう	765	
	バランスサラダ		白いんげんまめ ひじき 油揚げ	こんにゃく 砂糖 油	こまつな 人参 きゅうり	しょうゆ 酢 塩 からし	26.7	
	梨				梨			
13 火	ドライカレートースト	○	鶏肉 大豆 チーズ	パン 油 砂糖 小麦粉	玉ねぎ 人参	カレー粉 塩 ソース ケチャップ	765	☆13日(火) 世界食料デー月間 おにぎりアクション 昨年度に引き続き、四 中全体で『おにぎりアク ション』に参加します。お にぎりアクションについ てや、写真の募集方法 については、13日の動 画で説明します。 おにぎり アクション 私たちの食を通じて、 ちょっとだけ 世界を良くする
	ミネストローネ		ベーコン 白いんげんまめ	油 じゃがいも 砂糖 マカロニ	にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 キャベツ トマト缶	鶏がら ケチャップ トマトピューレー 塩 こしょう	36.2	
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		みかん缶 もも缶 リンご缶			
14 水	ごはん	○		米			782	
	アジフライ		あじ 鶏卵	小麦粉 パン粉 油		塩 こしょう ソース	35.6	
	ねりごま和え			練りごま ごま 砂糖	もやし キャベツ 人参 こまつな	しょうゆ だし汁		
	田舎汁		生揚げ	じゃがいも	人参 大根 なめこ 葉ねぎ	出し昆布 塩 しょうゆ 酒 かつお厚削り(だし)		
15 木	奈良茶飯	○	大豆	もち米 米 ごま		ほうじ茶 塩	739	
	のっぺい		鶏肉 生揚げ	砂糖 さといも こんにゃく	人参 たけのこ れんこん 玉ねぎ さやいんげん	かつお厚削り(だし) 酒 しょうゆ 塩	28.8	
	にゅうめん汁		豆腐 わかめ	そうめん	人参 大根	かつお厚削り(だし) 酒 塩 しょうゆ		
	抹茶ミルクプリン		粉寒天 牛乳 生クリーム	砂糖		抹茶		

世界食料デー月間
特別メニュー

奈良県の郷土料理



16金	ごはん		米			734	☆15日(木)16日(金) 奈良県&京都府の 郷土料理 15日~17日まで3年生は京都・奈良へ修学旅行にいきます。それにちなんで、15日に奈良県の郷土料理である『奈良茶飯』『のっぺい』、16日に京都府発祥の料理である『肉豆腐』を取り入れます。
	昆布ふりかけ	○	かつお節 こんぶ	砂糖 ごま	しょうゆ みりん	33.2	
	肉豆腐		豚肉 焼き豆腐	油 砂糖 しらたき	ごぼう 人参 玉ねぎ 白菜 ねぎ 春菊		
	香味あえ			砂糖 ごま油	もやし きゅうり 人参		
19月	カレーうどん		豚肉 油揚げ	うどん でん粉	玉ねぎ 人参 干しいたけ ぶなしめじ 葉ねぎ	747	☆22日(木) 十三夜献立 十三夜は十五夜の後にある日本独自のお月見で、十五夜に次いで美しい月とされています。栗や豆の収穫を祝うことから「栗名月」「豆名月」とも呼ばれます。給食では栗名月にちなんで『栗ごはん』を提供します。
	もやしとわかめのツナサラダ	○	わかめ ツナ	ごま油 油 砂糖	人参 もやし	27.0	
	さつまいものごまだんご			さつまいも 白玉粉 砂糖 ごま 油			
					塩		
20火	麦ごはん			米 麦		721	☆24日(金) 清陵祭応援メニュー 清陵祭の合唱コンクールでみなさんがクラスの心をひとつに練習の成果を発揮できるように、給食では応援メニューを作ります。 ハーモニー♪オムライスは、ケチャップで自由に、絵やメッセージを書いてみましょう。
	鮭のチャンチャン焼き	○	鮭 みそ	じゃがいも 砂糖 パター	しょうが キャベツ 玉ねぎ ピーマン	35.4	
	白菜のねりごまあえ			練りごま 砂糖	白菜 もやし ほうれん草		
	豚汁		豚肉 豆腐 みそ	油 こんにゃく じゃがいも	人参 ごぼう 大根 ねぎ		
21水	きなこ揚げパン		きな粉	パン 油 砂糖 グラニュー糖		727	☆24日(金) 清陵祭応援メニュー 清陵祭の合唱コンクールでみなさんがクラスの心をひとつに練習の成果を発揮できるように、給食では応援メニューを作ります。 ハーモニー♪オムライスは、ケチャップで自由に、絵やメッセージを書いてみましょう。
	肉団子のスープ煮	○	豚肉 鶏卵	でん粉 はるさめ	しょうが ねぎ 人参 たけのこ 干しいたけ 白菜 なら	30.4	
	ペンネソテー		ツナ	ペンネ 油	玉ねぎ ピーマン トマト缶		
					ケチャップ 塩 こしょう		
22木	栗ごはん	十三夜 献立		米 もち米 栗		735	☆24日(金) 清陵祭応援メニュー 清陵祭の合唱コンクールでみなさんがクラスの心をひとつに練習の成果を発揮できるように、給食では応援メニューを作ります。 ハーモニー♪オムライスは、ケチャップで自由に、絵やメッセージを書いてみましょう。
	ししゃものみじ揚げ	○	ししゃも	小麦粉 ごま 油	人参	28.2	
	ごま酢あえ			砂糖 ごま	もやし こまつな 人参		
	みそ汁		油揚げ 豆腐 みそ わかめ		玉ねぎ		
23金	ハーモニー♪オムライス		鶏肉 鶏卵 牛乳	米 油 砂糖	トマトジュース 玉ねぎ 人参 マッシュルーム ピーマン	809	☆24日(金) 清陵祭応援メニュー 清陵祭の合唱コンクールでみなさんがクラスの心をひとつに練習の成果を発揮できるように、給食では応援メニューを作ります。 ハーモニー♪オムライスは、ケチャップで自由に、絵やメッセージを書いてみましょう。
	コーンチャウダー	○	ベーコン 牛乳 生クリーム	油 米粉 じゃがいも	人参 玉ねぎ コーン パセリ	28.2	
	みかん	清陵祭応援メニュー			みかん		
27火	麦ごはん			米 麦		769	☆24日(金) 清陵祭応援メニュー 清陵祭の合唱コンクールでみなさんがクラスの心をひとつに練習の成果を発揮できるように、給食では応援メニューを作ります。 ハーモニー♪オムライスは、ケチャップで自由に、絵やメッセージを書いてみましょう。
	ふくさ卵	○	豚肉 鶏卵	油 砂糖	人参 玉ねぎ 干しいたけ	34.7	
	ひじきと大豆の炒め煮		ひじき 油揚げ 大豆	油 砂糖 こんにゃく	人参		
	なめこ汁		豆腐 みそ		なめこ ねぎ こまつな		
28水	ミルクパン			パン		851	☆24日(金) 清陵祭応援メニュー 清陵祭の合唱コンクールでみなさんがクラスの心をひとつに練習の成果を発揮できるように、給食では応援メニューを作ります。 ハーモニー♪オムライスは、ケチャップで自由に、絵やメッセージを書いてみましょう。
	魚のモルネソース焼き		たら 牛乳 チーズ	バター 小麦粉		49.8	
	コールスローサラダ	○		砂糖 油	キャベツ 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ		
	チリコンカン		豚ひき肉 大豆 白いんげんまめ	油 米粉 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ 人参 セロリ マッシュルーム トマト缶		
29木	ルーローハン		豚肉 うずら卵	米 麦 ごま油 砂糖 でん粉	にんにく しょうが たけのこ 干しいたけ チンゲン菜	860	☆24日(金) 清陵祭応援メニュー 清陵祭の合唱コンクールでみなさんがクラスの心をひとつに練習の成果を発揮できるように、給食では応援メニューを作ります。 ハーモニー♪オムライスは、ケチャップで自由に、絵やメッセージを書いてみましょう。
	サンラータン	○	豆腐 鶏卵	でん粉	人参 きくらげ しょうが ねぎ	33.3	
	パイナップルケーキ		鶏卵	バター 砂糖 小麦粉	パイン缶		
30金	スパゲティミートソース		豚肉	スパゲティ 油 小麦粉	玉ねぎ セロリ 人参 ピーマン マッシュルーム トマト缶	752	☆24日(金) 清陵祭応援メニュー 清陵祭の合唱コンクールでみなさんがクラスの心をひとつに練習の成果を発揮できるように、給食では応援メニューを作ります。 ハーモニー♪オムライスは、ケチャップで自由に、絵やメッセージを書いてみましょう。
	大根とコーンのサラダ	○		ごま油 砂糖	大根 人参 こまつな コーン 玉ねぎ	32.5	
	かぼちゃプリン		鶏卵 牛乳	砂糖 カラメルタブレット	かぼちゃ		



10月是世界食料デー月間

