令和８年度

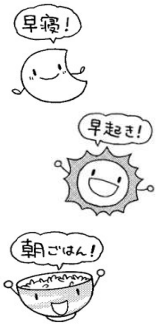
10月 給食献立表

大田区立大森第六中学校

実施日	曜日	献立	栄養量 エネルギー kcal	栄養量 たんぱく質 g
1	木	ごはん　牛乳　高野豆腐と野菜の揚げ煮 ｷｬﾍﾞﾂとじゃがいものみそ汁　果物(みかん)	811	30.6
2	金	かてめし　牛乳 つみっこ　みそポテト	824	23.9
5	月	ｷｬﾛｯﾄﾗｲｽのｸﾘｰﾑｿｰｽかけ　牛乳 フレンチサラダ　野菜スープ	790	26.0
6	火	野沢菜ごはん　牛乳　山賊焼き からし和え　油揚げとじゃがいものみそ汁	788	29.3
7	水	ツナサラダトースト　牛乳 ｵﾆｵﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞｻﾗﾀﾞ　ミネストローネ	707	31.2
8	木	キムチラーメン　牛乳 海苔ナムル　コグマドーナッツ	761	31.6
9	金	ごはん　牛乳　さばの竜田揚げ もやしの和え物　豆腐とわかめのみそ汁	750	31.2
12	月	スポーツの日		
13	火	四川豆腐丼　牛乳　辣白菜(ﾗｰﾊﾟｰﾂｧｲ) わかめ卵スープ	738	30.8
14	水	ミルクパン　牛乳　サーモンフライ ジャーマンポテト　コンソメスープ	703	35.6
15	木	しょうゆじゃこごはん　牛乳 肉じゃが　みそ汁	743	27.9
16	金	チリビーンズライス　牛乳 野菜スープ　果物(りんご)	759	26.6
19	月	きつねうどん　牛乳 きゅうりとちくわの酢の物　大学芋	775	29.2
20	火	ごはん　牛乳　里芋と海苔のコロッケ 野菜のごま和え　豆腐のみそ汁	796	25.7
21	水	ガーリックチーズトースト　牛乳 コーンシチュー　ツナサラダ	718	30.5
22	木	さんまのかば焼きごはん　牛乳 ゆかり和え　豚汁	795	29.0
23	金	ごはん　牛乳　厚焼き卵 大豆と小魚の揚げ煮　キャベツのみそ汁	762	35.2
26	月	振替休業日		
27	火	ごはん　牛乳　チキン南蛮 ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ　ﾄﾏﾄﾂﾅ豆乳のにゅう麺風スープ	869	28.5
28	水	ピロシキ　牛乳　じゃがいもとﾄﾏﾄのﾍﾞｰｺﾝ煮 ヌードルスープ　アップルゼリー	815	30.2
29	木	ジンジャーピラフ　牛乳　コーンサラダ ごろごろ野菜とﾁｷﾝのﾎﾟﾄﾌ　ｶﾗﾒﾙﾐﾙｸﾌﾟﾘﾝ	750	26.6
30	金	ナポリタン　牛乳 コーンスープ　パンプキンパイ	778	24.1
平均			772	29.2

※食材仕入れまたは行事などにより献立を変更することがあります。

＊食育だより＊



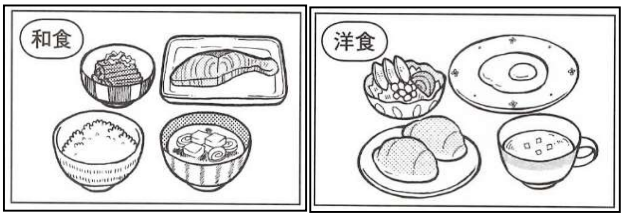
秋は、「スポーツの秋」、「読書の秋」、「食欲の秋」といわれ、一年の中でも過ごしやすく、色々なことに取り組むことが出来る季節です。また、「実りの秋」ともいわれ、新米やさんま、さつまいも、栗、ぶどう、柿、きのこ類など、おいしい食材がたくさん出回る季節でもあります。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

また、10月は、「早寝・早起き・朝ごはん月間」です。毎日朝ごはんをしっかり食べて、1日を元気に過ごせるようにしましょう。

～ 朝ごはんの働き ～

朝ごはんを食べると脳にエネルギーが補給され、集中力が高まります。また、寝ている間に下がった体温を上昇させ、身体を目覚めさせる働きがあります。毎日きちんと朝食をとって規則正しい食生活をしていると、糖尿病や高脂血症などの生活習慣病になりにくいと言われています。正しい食生活のリズムを心がけましょう。

こんな朝食が理想です



朝食は、主食(ごはん、パンなど)、主菜(肉、魚、卵、大豆、大豆製品など)、副菜(野菜、果物など)、汁物・飲み物などをそろえましょう。

この4つをそろえれば、体に必要なたくさんの栄養素をバランスよくとることができます。

～ 今月の献立より ～

＜2日　埼玉県の郷土料理＞

「かてめし」の「かて」とは、「糧」のことで、食物のことを意味します。お米は貴重な食べ物であったことから、野菜や山菜、きのこなどの糧を混ぜて量を増やして食べていたことからこの名前がついたそうです。

＜6日　長野県の郷土料理＞

20日の給食では、長野県を代表する漬物である野沢菜漬けを混ぜ込んだ混ぜごはんと、しっかりと下味を付けた大きな鶏肉に、片栗粉をまぶして揚げて作る、長野県の郷土料理である山賊焼きを作ります。
(※料理名に「焼き」とありますが、油で揚げて作る料理です。)

＜8日　コグマドーナッツ＞

「コグマ」とは、韓国語でさつまいものことをいいます。粗くつぶしたさつまいもを生地に練りこんで揚げてドーナッツを作ります。

＜10月27日～10月30日　図書館コラボ給食＞



10月27日～10月31日の週は、六中の図書館と給食がコラボします。「神様の定食屋」、「カフネ」、「タスキメシ」、「古本食堂」、「さよならごはんを今夜も君と」、「東京すみっこごはん」、「ハロウィーン・パーティー」の全7作品の中から、本にまつわるメニューが給食で登場する予定です。ぜひ図書館に足を運んでみてください。