



# 10月給食献立表



大田区立大森第六中学校  
統括校長 菅野 哲郎

実施日	曜日	献立	栄養量	
			エネルギー kcal	たんぱく質 g
3	月	ごはん 青のりふりかけ 牛乳 すき焼き風煮物 野菜と竹輪のにんにく醤油和え	800	31
4	火	高野豆腐のそぼろ丼 もずくのかきたま汁 さつま芋と大根の甘辛和え 牛乳	845	29.9
5	水	ツナれんこんドッグ 牛乳 豚肉と隠元豆のトマトスープ くだもの	810	31.4
6	木	定期考査一日目 給食なし		
7	金	栗入り五目おこわ 魚の黒酢あんかけ 呉汁 牛乳	809	34
10	祝	スポーツの日		
11	火	豚肉と野菜の生姜炒め丼 せんだご汁 くだもの 牛乳	821	27.8
12	水	柏パン ひじきとチーズのオムレツ かぶのマリネ レンズ豆のスープ 牛乳	762	30.5
13	木	ごはん 魚と秋野菜の中華炒め わかめ卵スープ 牛乳	852	27.5
14	金	ジャージャー麺 ツナと海藻のサラダ 豆乳プリン 牛乳	806	31.5
17	月	ごはん 里芋と海苔のコロッケ 五目きんぴら みそ汁 牛乳	872	27.8
18	火	キムたくごはん 焼きサバのおろし酢 豚汁 牛乳	777	34.6
19	水	あんかけスパゲティ 牛乳 ごまじゃこサラダ 鬼まんじゅう	798	29
20	木	ごはん 塩肉じゃが ツナと野菜のみそ香和え 牛乳	834	29.3
21	金	チキンライス 魚のパン粉焼き マカロニクリームスープ 牛乳	840	34.4
24	月	親子丼 油揚げと野菜のごま酢和え くだもの 牛乳	819	30.9
25	火	ひじきごはん 小魚のしゅんゆい みそけんちん汁 牛乳	794	19.4
26	水	きのこミートトースト 卵とヌイユのスープ くだもの 牛乳	778	35.9
27	木	ごはん フィッシュバーグの甘酢あんかけ 春雨の炒め物 みそ汁 牛乳	804	31.6
28	金	いかピラフ 鶏ひきと南瓜の包み揚げ ひよこ豆のトマトスープ 牛乳	806	27.7
29	土	文化祭 給食なし		
平均			813	30.2

給食費等  
引落日



## ～食育だよ～

朝晩は冷え込みはじめ、吹く風もすっかりと秋めいてきました。読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋…。体調に気を配りながら、秋の夜長に、色々なことを楽しみましょう。

毎月19日は  
「食育の日」  
だっぴー！



### ～10月の献立から～

#### <7日 栗入り五目おこわ・呉汁>

十三夜とは新月から数えて13日目の夜を指し、この日の月は十五夜に次いで美しい月だと言われています。「後の名月（のちのめいげつ）」と呼ばれますが、栗や豆をお供えすることから「栗名月」「豆名月」と呼ばれることもあります。今年の十三夜は10月8日！給食では一日早いですが、栗を入れたおこわと、豆をたっぷり使った汁物を作る予定です。

#### <19日 あんかけスパゲティ・鬼まんじゅう>

10月の食育の日は愛知県の料理に挑戦！あんかけスパゲティは、1960年代に名古屋市の洋食屋で誕生しました。肉と野菜のうま味が詰まったソースに、麺を絡めていただきます。鬼まんじゅうはさつまいもと小麦粉で作られた、愛知県では人気料理のひとつです。角切りにしたさつまいもがゴツゴツしていて、鬼のツノや金棒に見えることからこの名前がついたと言われています。



### 早寝・早起き・朝ごはん月間！

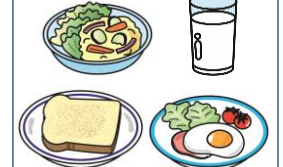
大田区では、基本的な生活習慣の確立を目指し、5月と10月を「早寝・早起き・朝ごはん月間」と定めています。夜更かしせず、朝は決まった時間に起き、朝食をとるようにすると、生活リズムは整いやすくなります。また、朝食を食べれば体温が上がり、一日を元気にスタートさせることもできます。では、朝食には何を食べてよいのでしょうか。

#### <和食の一例>



ごはん・焼き魚  
野菜の和え物・みそ汁

#### <洋食の一例>



トースト・ハムエッグ  
野菜サラダ・牛乳

- **主食** → ごはんやパンなど。  
主に体温を上げ、体を動かすもとになります。
- **主菜** → たんぱく質を使ったおかず。  
主に筋肉や血液を作るもとになります。
- **副菜** → 野菜を使ったおかず。主に体の調子を整えます。
- **汁物** → 足りない栄養素や水分を補います。

朝に何も食べていないという人は、まず主食を食べることから始めましょう。慣れてきたら、主菜、副菜、汁物と種類を増やして、少しずつ栄養バランスを整えていけると良いですね！

### 保護者の皆様へ

10月の給食費等諸費用の引き落としは

**10月18日(月)** です。

前日までに残高をご確認ください。

※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。