



10月の献立表



令和7年度
大田区立雪谷中学校
校長 柳 敬子
栄養士 上戸多嘉子

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	1人1日 たんぱく質
1 水	★2年生 職場体験（1日～3日）★					
	玄米ごはん	○		米,玄米		773 kcal
	親子焼き（玉子焼）		鶏ひき肉,★鶏卵	油,砂糖	人参,干し椎茸,玉ねぎ,たけのこ,小松菜	31.4 g
	ごぼうサラダ		ツナ	油,卵不使用マヨネーズ	ごぼう,人参,キャベツ	
	大根と白菜のみそ汁		厚削り節,油揚げ,赤みそ,白みそ,わかめ		大根,白菜	
2 木	きなこ揚げパン	○	きな粉	★無塩コッペパン,油,砂糖,砂糖		775 kcal
	いんげん豆のトマトシチュー		鶏若鶏肉モモ,鶏がら,いんげん豆,レンズ豆	油,じゃが芋,砂糖,米粉	コンコ,玉ねぎ,人参,生姜,マッシュルーム,パセリ	31.7 g
	果物（柿）				柿	
3 金	麦ごはん	○		米,★おおむぎ(押麦)		792 kcal
	魚のにんにく味噌やき		鯖(さば),白みそ	砂糖,ごま油,★炒りごま	コンコ,長ねぎ	29.9 g
	糸寒天の酢醤油かけ		糸寒天	砂糖	人参,キャベツ,もやし,小松菜	
	ごま味噌汁		厚削り節,油揚げ,白みそ,わかめ	じゃが芋,★練りごま	玉ねぎ,しめじ	
6 月	きのこのトマトスパゲティ	○	豚ひき肉,大豆	★スパゲティ,なたね油,油	コンコ,人参,玉ねぎ,マッシュルーム,しめじ,エリンギ,トマト,パセリ,バジル,オレガノ	808 kcal
	おさつポテトサラダ			じゃが芋,さつま芋,卵不使用マヨネーズ,砂糖	人参,キャベツ,コーン	31.9 g
	白玉団子（きなこ・黒蜜）		きな粉	白玉もち,黒砂糖		
7 火	玄米ごはん	○		米,玄米		771 kcal
	キムムッチ(韓国ふりかけ)		きざみのり	ごま油,砂糖,炒りごま	コンコ	33.4 g
	家常豆腐（ジャージャー豆腐）		豚肉,生揚げ	油,砂糖,でん粉,ごま油	コンコ,生姜,人参,玉ねぎ,干し椎茸,たけのこ	
	春雨スープ		鶏がら,鶏肉,わかめ	緑豆春雨	生姜,人参,玉ねぎ	
8 水	ジャンバラヤ	○	鶏肉	米,玄米,バター,油	生姜,コンコ,玉ねぎ,人参,マッシュルーム,青ピーマン	722 kcal
	クラムチャウダー		ベーコン,鶏がら,あさり,★調理用牛乳	油,じゃが芋,バター,米粉	人参,玉ねぎ,生姜,小松菜	24.2 g
	りんご				★りんご	
9 木	ごはん	○		米		763 kcal
	さんまの煮つけ		昆布,秋刀魚(さんま)	砂糖	生姜	29.8 g
	おかか和え		かつお節		人参,キャベツ,もやし,えのきたけ	
	大根の味噌汁		厚削り節,油揚げ,赤みそ,白みそ		大根,玉ねぎ,小松菜	食育の日 ～目の愛護デー～
10 金	ツナポテサラトースト	○	豆乳,ツナ,★チーズ	★無塩食パン,じゃが芋,卵不使用マヨネーズ	玉ねぎ	723 kcal
	洋風卵スープ		鶏がら,ベーコン,★鶏卵	でん粉	生姜,人参,キャベツ,えのきたけ,小松菜	34.3 g
	ブルーベリーヨーグルト		★ヨーグルト	砂糖	ブルーベリージャム,ブルーベリー	
13	スポーツの日					
14 火	麦ごはん	○		米,★大麦(押麦)		776 kcal
	親子煮		さば削り節,★鶏卵	油,砂糖,じゃが芋	人参,玉ねぎ,長ねぎ	32.0 g
	きなこごま和え		きな粉	砂糖,白ねりごま,すりごま,ごま油	切干大根,人参,小松菜,白菜	
15 水	ミルクパン	○		★ミルクパン		649 kcal
	魚のパン粉焼き		メルルーサ	★小麦粉,オリーブ油,★パン粉	コンコ	31.4 g
	ポテトフレンチサラダ			じゃが芋,砂糖,油	人参,キャベツ,小松菜	
	コーンクリームスープ		鶏がら,ベーコン,鶏むね肉,★調理用牛乳	油,コーンスターチ	生姜,玉ねぎ,人参,グリーンピース,コーン,パセリ	
16 木	上海麺	○	豚ばら,★いか,★むきえび	★中華麺,油,でん粉,ごま油	コンコ,生姜,玉ねぎ,人参,干し椎茸,たけのこ,きくらげ,白菜,もやし,オリーブオイル	774 kcal
	中華スープ		鶏がら,豆腐,わかめ	でん粉,ごま油	生姜,人参,玉ねぎ,えのきたけ	32.7 g
	ごま団子		白いんげん豆	さつま芋,三温糖,白玉粉,米粉,炒りごま,油		
17 金	豚肉のしぐれごはん	○	豚肉もも,豚ばら,赤みそ,きざみのり	米,玄米,油,砂糖	ごぼう,人参,生姜	757 kcal
	じゃがいもの味噌汁		厚削り節,赤みそ,白みそ,わかめ	じゃが芋	玉ねぎ,えのきたけ	29.9 g
	高野豆腐の含め煮		高野豆腐	砂糖		
18 土	カレーライス	○	豚肉,鶏がら,レンズ豆	米,玄米,油,じゃが芋,米粉	コンコ,生姜,玉ねぎ,人参,コリアンダー	766 kcal
	ツナサラダ		ツナ	油,砂糖,卵不使用マヨネーズ	キャベツ,もやし,小松菜	22.8 g
	飲むヨーグルト		★飲むヨーグルト			

裏面にも献立表の続きがあります

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	1杯分 - たんぱく質
20	振替休日					
21 火	豚肉とピーマンの中華丼	○	豚肉	米、玄米、油、でん粉、砂糖、ごま油	ゴツコ、生姜、人参、玉ねぎ、たけのこ、もやし、青ピーマン	755 kcal
	卵と豆腐の中華スープ		鶏がら、豆腐、★鶏卵	でん粉、ごま油	生姜、玉ねぎ、さくらげ、長ねぎ、ネギ、オリーブ	29.8 g
	カルピスゼリー		粉寒天、★カルピス			
22 水	吹き寄せごはん	○	鶏肉、油揚げ、きざみのり	米、玄米、砂糖、★栗	人参、干し椎茸、しめじ	723 kcal
	けんちん汁		厚削り節、豚肉、豆腐	ごま油、こんにゃく、じゃが芋	ごぼう、人参、大根、長ねぎ	31.2 g
	ししゃものごま焼き		ししゃも、★鶏卵	すりごま		
23 木	ハヤシキャロットライス	○	豚肉、鶏がら、豚骨、レンズ豆	米、オリーブ油、油、砂糖、米粉	ゴツコ、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、トマト、ブロッコリー	774 kcal
	レモンマリネ				人参、キャベツ、小松菜、レモン	27.5 g
24 金	ごはん	○		米		756 kcal
	ヤンニョムチキン		鶏肉	でん粉、油、ごま油、砂糖	ゴツコ、生姜	25.8 g
	ナムル			ごま油、三温糖	人参、キャベツ、もやし、きゅうり	
	わかめスープ		豚骨、豆腐、わかめ	ごま油	生姜、玉ねぎ、えのきたけ	
27 月	醤油ラーメン（つけめん）	○	豚肉、姪なると、鶏がら	★ラーメン、ごま油、砂糖	人参、もやし、玉ねぎ、キャベツ、生姜、にら、長ねぎ	736 kcal
	大学芋			さつまいも、油、三温糖、水あめ、ごま		30.5 g
28 火	玄米ごはん	○		米、玄米		760 kcal
	切干大根の卵焼き		鶏ひき肉、★鶏卵	油、砂糖	切干大根、人参、干し椎茸、ねぎ	30.6 g
	ひじきの煮物		大豆、ひじき、油揚げ	ごま油、三温糖	人参	
	玉ねぎのみそ汁		厚削り節、赤みそ、白みそ	じゃが芋	玉ねぎ、えのきたけ、小松菜	
29 水	シナモンアップルトースト	○		★無塩食パン、★バター、砂糖	★りんご、人参	718 kcal
	ポトフ		鶏肉、鶏がら、レンズ豆	油、じゃが芋	人参、人参、玉ねぎ、生姜、キャベツ、しめじ、パセリ	25.9 g
	コーンサラダ			油、砂糖、卵不使用マヨネーズ	キャベツ、小松菜、コーン	
30 木	玄米ごはん	○		米、玄米		732 kcal
	かつおの甘辛揚げ		かつお	でん粉、油、砂糖	生姜	30.9 g
	おろしポン酢和え			砂糖、油	もやし、きゅうり、白菜、えのきたけ、大根、レモン	
	吉野汁		厚削り節、豆腐、わかめ	でん粉	人参、玉ねぎ、長ねぎ	
31 金	カラフルピラフ	○	豚肉	米、玄米、オリーブ油、油	ゴツコ、人参、玉ねぎ、とうもろこし、青ピーマン、赤ピーマン	771 kcal
	レンズ豆のスープ		鶏がら、鶏肉、レンズ豆	油、じゃがいも	生姜、玉ねぎ、キャベツ、オレガノ、小松菜	28.0 g
	ハロウィンポテト		★生クリーム、★調理用牛乳	さつまいも、砂糖、★バター、油	かぼちゃ	

※アレルギー食品には記号を表示しています

（注）食材料購入ならびに学校行事などの都合により献立を変更することがあります。

6日(月) 中秋の名月 10月6日は中秋（ちゅうしゅう）の名月の十五夜です。十五夜の頃は里芋の収穫時期にあたるため、収穫したての里芋を供え、お月見をすることから「芋名月」（いもめいげつ）とも呼ばれます。十五夜の月見団子も地域によって様々ありますが、関東では白くて丸い団子をピラミッド型に積んでお供えし、食べます。西日本の月見団子は、細長く、里芋の皮の部分に見立てた小豆餡を団子に巻いているものが主流です。こちらは、お盆などの一つ一つ並べます。他にもしずく型や串団子が定番の地域もあるようです。給食では白玉団子にきな粉と黒蜜をかけて提供します。	10日(木) 食育の日 ～目の愛護デー（10月10日）～ 10月10日は目の愛護デーです。横にしてみると人の目と眉に見えるからだそうです。目にいい栄養素であるビタミンACE（ビタミンエース）をしっかり摂って、目を健康に保つよう心がけをしましょう。また当日は、目の疲労回復に効果があると言われている「アントシアニン」を含むブルーベリーを使用したデザートを提供する予定です。アントシアニンは赤しそ、なす、赤カブにも含まれていますが、ブルーベリーは特に含有量が多いです。東京都産の冷凍ブルーベリーを使用する予定です。
8日(水) 世界の料理 8日の給食ではジャンバラヤ、クラムチャウダーを提供します。ジャンバラヤとはアメリカ南部ルイジアナ州発祥の炊き込みご飯です。チリパウダーなどでピリッとスパイシーな味わいです。クラムチャウダーの「クラム」とは、あさりなどの二枚貝のことで、「チャウダー」はクリームスープのことです。クラムチャウダーに入っている「あさり」は鉄分が多く含まれており、体にとって大切な栄養素です。	22日(水) 秋の味覚「栗」 食欲の秋と言われるように、秋はおいしい食べ物が沢山あります。今回は栗について紹介します。皆さんは、栗は植物のどの部分を食べているか知っていますか？食べている部分は種で種類に分類されます。栗はトゲのある皮に包まれていて、その中に通常3つ入っています。食べるときは鬼皮と呼ばれる硬い部分をむいて、その中にあるふさふさとした渋皮（薄い皮）をむいてやっと食べられる中身が出てきます。それでは果肉の部分は？実は果肉は食べられない鬼皮です。

<早寝・早起き・朝ごはん月間>

10月は早寝・早起き・朝ごはん月間です。朝ごはんを毎朝食べる習慣を身につけましょう。主食（パンやごはん）、主菜（肉・魚・卵）、副菜（野菜・果物）をしっかりと食べることが理想的です。しかし、朝は食欲がなくて何も食べないという人は、まず、スープやお味噌汁を1杯飲むことから始めてみましょう。次の日は、もう一品増やして理想的な朝食を目指しましょう。