



10月の献立表



令和6年度
大田区立雪谷中学校
校長 柳 歓子
栄養士 鈴木ひかり

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	たんぱく質
1火	ドライキーマカレー	○	豚ひき肉,大豆,鶏がら,レンズ豆,粉チーズ	米,玄米,バター,油,じゃが芋,米粉	ニンニク,生姜,玉ねぎ,人参,エリンギ,マッシュルーム,りんご,トマト,グリーンピース	821 kcal
	海藻サラダ		海藻ミックス,わかめ	油,砂糖	人参,キャベツ,もやし,きゅうり,玉ねぎ	26.6 g
	果物（梨）				梨	
2水	上海麺	○	豚ばら,★いか,★むきえび	★中華麺,油,でん粉,ごま油	ニンニク,生姜,玉ねぎ,人参,干し椎茸,たけのこ,きくらげ,白菜,もやし,オクラ,ソイ	771 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	32.4 g
	ごま団子		白いんげん豆	さつま芋,三温糖,白玉粉,米粉,★ごま油		
3木	ツナボテサラトースト	○	豆乳,ツナ,チーズ	★無塩食パン,じゃが芋,卵不使用マフィン	コーン,玉ねぎ	711 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	32.9 g
	桃入りミルクゼリー		粉寒天,牛乳	砂糖	★黄桃缶	
4金	麦ごはん	○		米,★おおむぎ(押麦)		765 kcal
	魚のにんにく味噌やき		鯖(さば),白みそ	砂糖,ごま油,★ごま	ニンニク,長ねぎ	33.7 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	
7月	玄米ごはん	○		米,玄米		756 kcal
	キムムッチ(韓国風りかけ)		きざみのり	ごま油,砂糖,★ごま	ニンニク	32.5 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	ニンニク,生姜,人参,玉ねぎ,キャベツ,干し椎茸,きくらげ,たけのこ,小松菜	
	わかめスープ		豚骨,豆腐,わかめ	ごま油	生姜,玉ねぎ,もやし	
8火	ジャンバラヤ	○	鶏肉,ウインナー	米,玄米,バター,油	生姜,ニンニク,玉ねぎ,オレガノ,玉ねぎ,人参,マッシュルーム,青ピーマン	730 kcal
	クラムチャウダー		ベーコン,鶏がら,あさり,ほたて水煮,牛乳	油,じゃが芋,バター,米粉	人参,玉ねぎ,生姜,小松菜	25.8 g
	りんご				りんご	
9水	玄米ごはん	○		米,玄米		763 kcal
	さんまの煮つけ		昆布,秋刀魚(さんま)	砂糖	生姜	29.9 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	
10木	ココア揚げパン	○		★無塩コッペパン,油,砂糖		814 kcal
	いんげん豆のトマトシチュー		鶏肉もも,鶏がら,いんげん豆,レンズ豆,粉チーズ	油,じゃが芋,砂糖,バター,米粉	ニンニク,玉ねぎ,人参,生姜,マッシュルーム,グリーンピース	31.2 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	
11金	玄米ごはん	○		米,玄米		783 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	30.7 g
	ひじきの煮物		大豆,ひじき,油揚げ	ごま油,三温糖	人参	
	さつまいもの味噌汁		厚削り節,赤みそ,白みそ	さつまいも	玉ねぎ,えのきたけ,小松菜	
14	スポーツの日					
15火	きのこのトマトスパゲティ	○	豚ひき肉,大豆	★パスタ,米油	ニンニク,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	813 kcal
	おさつポテトサラダ			じゃが芋,さつま芋,油,卵不使用マフィン,砂糖	人参,キャベツ,コーン	32.3 g
	白玉団子(きなこ・黒蜜)		きな粉	白玉もち,黒砂糖		
16水	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	生姜,ごぼう,人参,しめじ	759 kcal
	じゃがいもの味噌汁		厚削り節,赤みそ,白みそ	じゃが芋	玉ねぎ,大根,小松菜	30.0 g
	高野豆腐の含め煮		高野豆腐	砂糖		
17木	ごはん	○		米		792 kcal
	ヤンニョムチキン		鶏肉	でん粉,油,ごま油,砂糖	ニンニク,生姜	28.5 g
	ナムル			油,ごま油,三温糖	人参,キャベツ,もやし,きゅうり	
	春雨スープ		鶏がら,豚肉,わかめ	緑豆春雨	生姜,玉ねぎ,白菜	
18金	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	ニンニク,生姜,人参,玉ねぎ,たけのこ,もやし,青ピーマン	740 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,きくらげ,長ねぎ,オクラ,ソイ	28.3 g
	カルピスゼリー		粉寒天,カルピス			

裏面にも献立表の続きがあります

19 土	飲むヨーグルト		飲むヨーグルト			762 kcal
	ハヤシキャラットライス		豚肉,鶏がら,豚骨,レンズ豆,粉チーズ	米,オリーブ油,バター,米粉	人参,コンニャク,玉ねぎ,人参,しめじ,マッシュルーム,トマト,チーズ,パセリ	25.8 g
	ツナサラダ		ツナ	油,砂糖	キャベツ,もやし,きゅうり,とうもろこし,玉ねぎ	
21	振替休日					
22 火	麦ごはん	○		米,★おおむぎ（押し麦）		753 kcal
	親子煮		鶏肉,厚削り節,★鶏卵	油,こんにゃく,じゃが芋,砂糖	たけのこ,人参,玉ねぎ,干し椎茸,グリーンアスパラ	28.4 g
	切干大根のきなこごま和え		きな粉	砂糖,★白ねりごま,★すりごま,ごま油	切干大根,人参,キャベツ,もやし,小松菜	
23 水	シナモンアップルトースト	○		★食パン,バター,砂糖	りんご,人参	735 kcal
	秋ボトフ		豚肉,鳥がら,レンズ豆	油,さつまいも	和牛,人参,玉ねぎ,生姜,キャベツ,しめじ,小松菜	26.4 g
	果物（ぶどう）				★ぶどう	
24 木	吹き寄せごはん（栗入り）	○	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	744 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	32.1 g
	ししゃものごま焼き		ししゃも,★鶏卵	★すりごま		
25 金	玄米ごはん	○		米,玄米		746 kcal
	揚げ魚のトマトみそ		かつお,赤みそ	でん粉,油,砂糖	生姜	33.5 g
	おろしポン酢和え			砂糖,油	もやし,きゅうり,白菜,えのきだけ,大根,レモン	
	古野汁		厚削り節,わかめ	里芋,でん粉	人参,玉ねぎ,長ねぎ	
28 月	ミルクパン	○		★ミルクパン		613 kcal
	鮭のムニエル		鮭(さけ)	オリーブ油,バター,★小麦粉	パセリ	33.3 g
	ポテトフレンチサラダ			じゃが芋,砂糖,油	人参,キャベツ,きゅうり	
	コーンクリームスープ		鶏がら,ベーコン,牛乳	油,コーンスターチ	生姜,玉ねぎ,人参,グリーンアスパラ,コーン,小松菜	
29 火	玄米ごはん	○		米,玄米		757 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	30.6 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	地産池消 ～大根～
	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,長ねぎ	
30 水	醤油ラーメン	○	豚肉,なると,鶏がら,わかめ	★ラーメン,米油,砂糖,ごま油	人参,玉ねぎ,キャベツ,もやし,生姜,長ねぎ	761 kcal
	みそポテト		白みそ,青のり	じゃが芋,★小麦粉,油,砂糖		29.6 g
	果物（柿）				柿	
31 木	カラフルピラフ	○	豚肉	米,玄米,★オリーブ油,油	コンニャク,人参,玉ねぎ,マッシュルーム,とうもろこし,青ピーマン,赤ピーマン	793 kcal
	ミネストローネ		ベーコン,鶏がら,いんげん豆,粉チーズ,レンズ豆	油,じゃが芋,バター	生姜,コンニャク,和牛,玉ねぎ,人参,キャベツ,トマト,オレガノ,パセリ	25.2 g
	ハロウィンポテト		白いんげん豆,生クリーム,牛乳	さつま芋,砂糖,バター	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。

8日(火) 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。	24日(木) 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。
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肩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E)をしっかりと摂って、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。	30日(水) 柿の日(10月26日) 「柿食べば鐘が鳴るなり法隆寺」正岡子規 が、この有名な句を詠んだとされることにちなみ、10月26日は柿の日です。俳人・正岡子規は出身地である愛媛県松山から東京へ向かう際に立ち寄った奈良県の法隆寺でこの句を読みました。正岡子規は柿が大好きで俳句にもたびたび柿が使われています。親友の夏目漱石が書いた小説「三四郎」では正岡子規がモデルの登場人物が柿を食べるシーンが描かれています。給食では30日(水)に柿を提供します。

<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。