

10月の献立予定表



令和6年度 墨田区立錦系中学校
今月の目標:旬の食材を知ろう!

日	曜	主食	牛乳	おかず	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	血や肉・骨になる食品(赤)	体の調子を整える食品(緑)	熱や力になる食品(黄)	
1	火	スパゲティミートソース	○	じゃがいものホイル焼き・梨	776	29.9	牛乳・豚肉・豚レバー・大豆・ベーコン	にんにく・セロリ・たまねぎ・にんじん・ホールトマト・なし	スパゲティ・油・小麦粉・じゃがいも・バター	
2	水	親子丼	○	大根サラダ・りんご	780	30.5	牛乳・鶏肉・卵・わかめ	たまねぎ・トマト・こまつな・だいこん・きゅうり・にんじん・りんご	米・麦・ごま・さとう・油	
3	木	学芸発表会(舞台発表の部):給食はありません								
4	金	ごはん	○	かつおのごま味噌がらめ 青菜とえのきだけのおひたし・みそ汁	737	36.2	牛乳・かつお・赤みそ・油揚げ・白みそ	しょうが・こまつな・もやし・えのきたけ・にんじん・だいこん	米・油・でんぶん・さとう・ごま	
7	月	黒砂糖パン	○	ポテトグラタン・もやしのサラダ	723	32.4	牛乳・ベーコン・鶏肉・ひよこ豆・卵・ピザチーズ	たまねぎ・エリンギ・にんじん・こまつな・もやし・きゅうり	パン・油・米粉・じゃがいも・ごま・さとう	
8	火	連合陸上競技会:給食はありません								
9	水	カレーうどん	○	青のりビーンズポテト・オレンジ	743	29.4	牛乳・鶏肉・大豆・あおのり	たまねぎ・にんじん・こまつな・オレンジ	冷凍うどん・油・でんぶん・じゃがいも・米粉	
10	木	骨太チャーハン	○	五目わかめスープ ミルクゼリーブルーベリーソース	755	28.9	牛乳・豚肉・ひじき・ちりめんじゃこ・卵・豆腐・わかめ・粉寒天・スキムミルク・生クリーム	ねぎ・しょうが・にんにく・にんじん・こまつな・たまねぎ・はくさい・ブルーベリー・ルク・生クリーム	米・麦・油・ごま・でんぶん・さとう・ブルーベリージャム	
11	金	麦ごはん	○	魚の照り焼き・ごまあえ・きのこのすまし汁	727	34.5	牛乳・さわら・鶏肉・豆腐	しょうが・キャベツ・もやし・こまつな・にんじん・干しいたけ・しめじ・えのきたけ	米・麦・さとう・でんぶん・ごま	
15	火	じゃことわかめのごはん	○	豆腐入り卵焼き・磯香あえ・吉野汁	727	32.5	牛乳・ちりめんじゃこ・炊き込みわかめ・鶏肉・豆腐・卵・のり	しょうが・たまねぎ・にんじん・干しいたけ・こまつな・キャベツ・もやし・だいこん・しめじ・ねぎ	米・麦・油・ごま・さとう・さといも・くず粉	
16	水	ふわふわキーマカレー	○	みそドレッシングサラダ・梨	793	26.0	牛乳・豚肉・豚レバー・大豆・豆腐・白みそ	にんにく・しょうが・セロリ・たまねぎ・にんじん・ホールトマト・キャベツ・きゅうり・なし	米・麦・バター・油・小麦粉・じゃがいも・はちみつ	
17	木	豆乳きな粉トースト	○	白いんげんのクリームシチュー コーン入り和風サラダ	793	30.9	牛乳・きな粉・豆乳・スキムミルク・ベーコン・鶏肉・いんげん豆・生クリーム	セロリ・たまねぎ・にんじん・エリンギ・パセリ・キャベツ・きゅうり・ホールコーン	パン・さとう・バター・油・じゃがいも・小麦粉	
18	金	麦ごはん	○	さばのねぎソースかけ・ひじきの炒め煮 けんちん汁	760	35.6	牛乳・さば・鶏肉・ひじき・油揚げ・豆腐	ねぎ・にんにく・しょうが・にんじん・ごぼう・だいこん・干しいたけ	米・麦・さとう・油・しらたき・じゃがいも	
21	月	チャーハン	○	スーミータン・糸寒天のサラダ	711	27.0	牛乳・豚肉・卵・豆腐・糸寒天	にんにく・しょうが・にんじん・チンゲンサイ・干しいたけ・ねぎ・たまねぎ・クリームコーン・ホールコーン・こまつな・もやし・きゅうり・トウモロコシ	米・麦・油・でんぶん・さとう	
22	火	五目ごはん	○	レバーの甘辛揚げ・鶏ごぼう汁	761	32.7	牛乳・鶏肉・油揚げ・豚レバー・豆腐・赤みそ・白みそ	干しいたけ・にんじん・こまつな・ごぼう・だいこん	米・麦・さとう・しらたき・油・でんぶん・米粉・ごま・こんにゃく	
23	水	シーフードスパゲティ	○	オニオンドレッシングサラダ・柿	727	32.0	牛乳・豚肉・おきえび・いか・ほたて・あさり	セロリ・にんにく・たまねぎ・にんじん・ホールトマト・ピーマン・キャベツ・きゅうり・かき	スパゲティ・油・小麦粉・じゃがいも・さとう	
24	木	★世界の料理 ~イギリス~★ セルフフィッシュバーガー・スコッチブロス・みかん				757	36.0	牛乳・メルルーサ・卵・ベーコン・鶏肉・ひよこ豆	キャベツ・セロリ・にんにく・たまねぎ・にんじん・かぶ・みかん	パン・油・小麦粉・じゃがいも・麦
25	金	ごはん (海苔ひじき)	○	鮭の二色ごま焼き・野菜のうま煮・かきたま汁	832	38.7	牛乳・のり・ひじき・鮭・豚肉・卵	しょうが・たまねぎ・にんじん・干しいたけ・だいこん・こまつな・えのきたけ・ねぎ	米・麦・さとう・ごま・油・こんにゃく・じゃがいも・でんぶん	
28	月	ごはん	○	魚の七味焼き・千草あえ・みそ汁	726	34.6	牛乳・さわら・卵・豆腐・わかめ・白みそ	にんにく・しょうが・ねぎ・キャベツ・こまつな・にんじん・もやし・たまねぎ・えのきたけ	米・油・さとう・ごま	
29	火	とうふめし	○	ししゃものカレー揚げ・さつま汁	725	30.2	牛乳・鶏肉・豆腐・のり・ししゃも・油揚げ・麦みそ	切り干し大根・だいこん・えのきたけ・にんじん・こまつな・干しいたけ・ごぼう・ねぎ	米・もち米・さとう・ごま・油・でんぶん・米粉・さといも	
30	水	ごま風味のつけうどん	○	大学芋	765	24.8	牛乳・豚肉・赤みそ・白みそ	しょうが・たまねぎ・にんじん・だいこん・干しいたけ・はくさい・ねぎ・こまつな	冷凍うどん・油・さとう・ごま・さつまいも・水あめ・黒ごま	
31	木	セサミトースト	○	かぼちゃのシチュー・ひじきのサラダ	780	29.1	牛乳・ベーコン・鶏肉・スキムミルク・白いんげん・生クリーム・ひじき	セロリ・たまねぎ・エリンギ・かぼちゃ・キャベツ・きゅうり・にんじん	パン・バター・ごま・はちみつ・油・小麦粉	

10月 食品ロス削減月間



10/30 食品ロス削減の日

給食からも食品ロスは出ています。給食の食品ロスで最も多いのは食べ残しです。給食の食品ロスを減らすために、自分たちができることを考えてみましょう。

世界の料理 スコッチブロス

スコットランドの伝統的な料理で、肉や野菜、大麦などを入れて煮込むスープです。

ハロウィン

お化けや魔女の姿に仮装した子供たちが、「トリック・オア・トリート(お菓子をくれないといたずらするぞ)」と唱えながら近所の家を訪ねてまわる行事として、日本でも有名ですね。

元々の行事は、古代ケルト民族のお祭りです。10月31日は古代ケルトの大晦日にあたり、この日には死者の霊が現れるとされていました。かぼちゃをくりぬいた灯ろう「ジャック・オー・ランタン」は先祖の霊を導き、悪い霊を追い払うために飾ります。魔女やお化けの仮装をするのは、彼らの仲間と思わせて連れ去られないようにするため、とされています。