

10月の予定献立表

令和6年度 墨田区立墨田中学校

献立ピックアップ

日	曜	主食	おかず	牛乳	体を作る 1群・2群	体の調子を整える 3群・4群	熱や力のもとになる 5群・6群	エネルギー (kcal)	タンパク質 脂質 (g)
1	火	小松菜クリーム スパゲティ	パンプキンサラダ りんご		牛乳・鶏肉・脱脂粉乳・えび・ 生クリーム・粉チーズ	たまねぎ・エリンギ・こまつな・かほ ちゃ・キャベツ・にんじん・きゅうり・り んご	スパゲティ・油・バター・小麦 粉・こま・はちみつ	789	32.9 29.6
2	水	五目ごはん	レバーとじゃがいものごまみそ がらめ・けんちん汁		牛乳・鶏肉・油揚げ・レバー・ みそ・豆腐	ごぼう・干しいたけ・にんじん・さやい んげん・しょうが・だいこん・ねぎ	米・米粒麦・砂糖・しらたき・ 油・じゃがいも・でんぷん・米 粉・こま・ごま油	765	30.5 24.7
3	木	豆乳きなこ トースト	ハンガリアンシチュー ひじきのツナサラダ		牛乳・きなこ・豆乳・脱脂粉 乳・豚肉・粉チーズ・ひじき・ ツナ	たまねぎ・にんじん・ホールトマト・赤 ピーマン・キャベツ・こまつな・レモン	食パン・砂糖・バター・油・じゃ がいも・小麦粉	741	28.6 33.5
4	金	高野豆腐の そぼろ丼	切り干し大根サラダ 柿		牛乳・鶏肉・高野豆腐	しょうが・にんじん・干しいたけ・さや いんげん・切り干し大根・もやし・こまつ な・柿	米・米粒麦・油・砂糖・こま・こ ま油	729	28.3 20.8
7	月	中華丼	もやしのサラダ フルーツカクテル		牛乳・豚肉・いか・えび	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじ ん・キャベツ・チンゲンサイ・もやし・こ まつな・パイン缶・みかん缶・黄桃缶	米・米粒麦・油・でんぷん・こま 油・こま・砂糖	735	29.4 17.4
8	火	連合陸上大会 *給食なし							
9	水	ごはん	魚のねぎソースがけ・肉じゃが わかたま汁		牛乳・鮭・豚肉・豆腐・わか め・鶏卵	ねぎ・にんにく・しょうが・たまねぎ・に んじん・こまつな	米・砂糖・油・しらたき・じゃが いも・でんぷん	817	38.8 25.0
10	木	チキンライス	レンズ豆の野菜スープ・ミルク ゼリーブルーベリーソース		牛乳・鶏肉・レンズ豆・粉寒 天・脱脂粉乳・生クリーム	にんにく・たまねぎ・エリンギ・にんじ ん・ピーマン・しょうが・キャベツ・ホー ルコーン・こまつな・ブルーベリー	米・米粒麦・油・砂糖・ブルーベ リーシロップ	734	26.0 22.8
11	金	しょうゆ ラーメン	青のりビーンズポテト 黄桃缶		牛乳・豚肉・わかめ・大豆・あ おのり	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじ ん・もやし・にら・黄桃缶	冷凍ラーメン・油・ごま油・こ ま・じゃがいも・でんぷん・米粉	710	31.0 23.9
15	火	じゃこわかめ ごはん	豆腐入り卵焼き・和風寒天和え 月菜汁		牛乳・ちりめんじゃこ・わか め・鶏肉・豆腐・鶏卵・糸寒 天・油揚げ	しょうが・たまねぎ・にんじん・干しい たけ・キャベツ・もやし・ホールコーン・ こまつな・だいこん	米・米粒麦・油・こま・砂糖・里 芋・冷凍白玉	784	33.3 23.6
16	水	カレーライス	海藻サラダ・りんご		牛乳・鶏肉・海藻	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじ ん・キャベツ・もやし・りんご	米・米粒麦・油・じゃがいも・マ ンゴーチャツネ・小麦粉・はちみつ	789	22.7 24.6
17	木	ココアパン	白いんげん豆のグラタン キャベツスープ		牛乳・鶏肉・脱脂粉乳・白いんげ ん豆・白いんげん豆ペースト・えび・鶏 卵・生クリーム・チーズ	たまねぎ・エリンギ・にんじん・こまつ な・しょうが・キャベツ	ココアパン・油・米粉	725	39.3 30.3
18	金	ごはん	かつおのから揚げおろしソース ごま和え・もずくのかきたま汁		牛乳・かつお・豆腐・鶏卵・も ずく	にんにく・しょうが・だいこん・キャベ ツ・もやし・にんじん・こまつな・葉ねぎ	米・油・でんぷん・米粉・砂糖・ こま・ごまペースト	759	37.3 20.4
21	月	ごま風味の つけうどん	大学芋		牛乳・豚肉・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・砂糖・ねりご ま・こま・ごま油・さつまいも・ 水あめ	756	24.8 25.2
22	火	ごはん	魚のスパイシー焼き 野菜のうま煮・みそ汁		牛乳・さば・豚肉・豆腐・わか め・みそ	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじ ん・干しいたけ・さやいんげん・だいこ ん・ねぎ	米・油・こんにゃく・じゃがい も・砂糖	791	36.4 25.5
23	水	卵とじ丼	沢煮椀・柿		牛乳・鶏肉・高野豆腐・鶏卵・ 豚肉・油揚げ	しょうが・たまねぎ・こまつな・だいこ ん・にんじん・ねぎ・柿	米・米粒麦・砂糖	826	36.8 28.1
24	木	セルフフィッ シュバーガー	スコッチブロス		牛乳・もろかざめ・鶏卵・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・パセリ	ミルクパン・油・小麦粉・パン 粉・油・じゃがいも・押麦	735	35.8 31.0
25	金	キムチ チャーハン	大根サラダ 中華卵スープ		牛乳・豚肉・わかめ・鶏肉・豆 腐・鶏卵	はくさいキムチ・にんじん・こまつな・だ いこん・きゅうり・たまねぎ・しょうが・ チンゲンサイ	米・米粒麦・ごま油・こま・砂 糖・油・でんぷん	710	29.7 25.9
26	土	ドリア	キャベツのサラダ みかん		牛乳・鶏肉・えび・脱脂粉乳・ 生クリーム・チーズ	たまねぎ・エリンギ・にんじん・パセリ・ キャベツ・こまつな・ホールコーン・みか ん	米・米粒麦・油・米粉・バター・ 砂糖	811	33.8 25.0
29	火	アーモンド トースト	チキンビーンズ ガーリックドレッシングサラダ		牛乳・鶏肉・大豆・糸寒天	セロリ・たまねぎ・にんじん・エリンギ・ キャベツ・こまつな・にんにく	食パン・バター・はちみつ・アー モンド・油・じゃがいも・砂糖・ 小麦粉・こま	757	31.6 35.3
30	水	とうふめし	ししゃものカレー揚げ 利休汁		牛乳・鶏肉・豆腐・のり・し しゃも・油揚げ・みそ	切り干し大根・えのきたけ・にんじん・さ やいんげん・だいこん・ねぎ・こまつな	米・もち米・砂糖・こま・油・で んぷん・米粉・ねりごま	720	29.3 27.9
31	木	きのこスープ スパゲティ	オニオンドレッシングサラダ パンプキンマフィン		牛乳・ベーコン・鶏肉・鶏卵・ 脱脂粉乳	にんにく・たまねぎ・にんじん・エリン ギ・えのきたけ・しめじ・こまつな・キャ ベツ・きゅうり・かぼちゃ・干しぶどう	スパゲティ・油・でんぷん・じゃ がいも・砂糖・はちみつ・小麦 粉・アーモンド・バター	771	28.2 24.8

◎献立内容は都合により変更になる場合があります。

●●行事●●

15日(火) 十三夜

月見は年2回、十五夜と十三夜がありま
す。十五夜と十三夜の両方の月を見るのが
習わしで、片方だけ見るのは「片見月」と
いい、縁起が悪いといわれています。栗や
豆の収穫期に当たるため、「栗名月」や
「豆名月」とも呼ばれています。

15日の給食では、月に見立てた白玉団
子を加えた月菜汁を作ります。

●●旬の食材●●

柿 柿は日本で古くから食
べられてきた果物です。
かんきつ類の約2倍のビタ
ミンCが含まれ、風邪予防
にも効果的です。

さつまいも さつまいもはでんぷん
の他、野菜と同じように
ビタミンCや食物繊維を
多く含み、おなかの健康
にも役立ちます。

★世界の料理★

～イギリス～

今月の世界の料理はイギリスがテーマで
す。24日にイギリスのスコットランドの
伝統的なスープ、スコッチブロスを作ります。
肉や野菜、大麦、豆などをたく
さん入れて煮込んだスープです。

長野県小布施町 コラボ給食

10月と11月に墨田区の友好都市である
長野県小布施町の食材を使用した給食を作
ります。まず第一弾は、31日に小布施町
の特産品のきのこ(しめじ)を使った「きの
このスープスパゲティ」を作ります。旬の
しめじの風味を楽しんで食べましょう。