

10月の献立表

令和6年度

江戸川区立松江第三中学校

日	献立名	牛乳	おもな材料			エネルギー(kcal)	メモ
			あか(血や肉になる)	きいろ(熱や力になる)	みどり(体の調子を整える)		
2水	五目あんかけ焼きそば レバーとポテトのナッツ炒め 梨		豚肉、イカ、豚レバー、牛乳	油、ごま油、蒸し中華めん、でん粉、油、じゃがいも、砂糖、アーモンド	にんにく、しょうが、干し椎茸、にんじん、玉葱、たけのこ、えのきたけ、こまつな、赤パプリカ、ピーマン、梨	749kcal 33.4g	10月の給食目標 食事中のマナーを意識しよう
4金	こぎつねすし 赤魚の西京焼き すまし汁 紅白ゼリーボンチ		こんぶ、油揚げ、のり、あかうお、白みそ、豆腐、わかめ、かまぼこ(卵無)、粉寒天、豆乳、牛乳	米、砂糖、白ごま、砂糖	にんじん、れんこん、さやいんげん、干し椎茸、大根、こまつな、クランベリージュース、黄桃缶	715kcal 34.9g	開校記念日献立 10月3日は、松江三中の開校記念日です。松江三中は今年で創立77年です。
7月	親子丼 黒ごま和え 生揚げのみそ汁		鶏肉、たまご、生揚げ、白みそ、赤みそ、わかめ、牛乳	米、砂糖、黒ごま、練りごま	干し椎茸、にんじん、玉葱、グリーンピース、キャベツ、こまつな、もやし	737kcal 36.7g	和食の献立のときは、箸の持ち方・使い方に注目！正しい持ち方で、箸を上手に使いましょう。
8火	カレーピラフ 小松菜サラダ レンズ豆のトマトシチュー 巨峰		ベーコン、イカ、まぐろ缶詰、豚肉、レンズ豆、牛乳	米、油、砂糖、じゃがいも、上新粉	にんにく、玉葱、にんじん、マッシュルーム、トマトジュース、グリーンピース、こまつな、きゅうり、キャベツ、レモン、セロリー、トマト缶、巨峰	702kcal 28.6g	食事の時、どのような姿勢で食べていますか？姿勢が悪いと胃が圧迫されて消化・吸収が悪くなります。背筋を伸ばして良い姿勢を心がけましょう。
9水	深川飯 飛び魚と明日葉のさつま揚げ ちゃんこ汁 小松菜蒸しパン		あさり、とびうおミンチ、赤みそ、生揚げ、たら、こんぶ、豆乳、牛乳	米、砂糖、砂糖、でん粉、油、ごま油、つきこんにやく、米粉、甘納豆(あずき)	にんじん、ごぼう、さやいんげん、あしたば、しょうが、干し椎茸、大根、ほんしめじ、はくさい、ねぎ、こまつな、レモン	828kcal 34.9g	東京都の郷土料理「深川飯」と「ちゃんこ」を献立に入れました。深川飯はあさりを使った炊き込みご飯です。
10木	ココア揚げパン 焼き肉サラダ ひよこ豆と野菜のスープ		豚肉、ききわかめ、鶏肉、ひよこ豆、牛乳	パン、油、グラニュー糖、砂糖、じゃがいも	にんにく、きゅうり、キャベツ、にんじん、玉葱、しょうが、セロリー、レタス、こまつな	748kcal 26.3g	ひよこ豆は、鳥のくちばしのような突起があり、文字どおり、ひよこに似た形をしています。
11金	ご飯 なめたけ さばの塩こうじ焼き 切干大根のごま酢和え かきたま汁		サバ、ちりめんじゃこ、豆腐、たまご、牛乳	米、ごま油、砂糖、白ごま、でん粉	切干大根、こまつな、もやし、にんじん、玉葱、えのきたけ	732kcal 36.5g	なめたけは、えのきたけを甘辛く煮てつくりまします。えのきたけは、暗い室内で栽培し、1か月ほどで、もやしのよう成長します。
15火	豆腐のつま煮 ごぼうサラダ さつま汁 みかん		鶏肉、豆腐、ハム、生揚げ、白みそ、赤みそ、牛乳	米、油、砂糖、でん粉、ごま油、白ごま、マヨネーズ(卵無)、砂糖、こんにやく、さつまいも	干し椎茸、にんじん、たけのこ、ねぎ、チンゲン菜、ごぼう、キャベツ、大根、こまつな、みかん	841kcal 35.5g	さつまいものおいしい季節です。さつまいもには、じゃがいもの2倍もの食物繊維が含まれていますよ。
16水	しょうゆラーメン ししゃものからあげ わかめとツナの和え物 マスカット		豚肉、ししゃも、わかめ、まぐろ缶詰、ちりめんじゃこ、牛乳	中華めん、油、ごま油、砂糖、でん粉、油、白ごま	にんにく、しょうが、もやし、ねぎ、にら、きゅうり、キャベツ、にんじん、玉葱、マスカット	732kcal 36.7g	サラダやみそ汁などでよく登場するわかめ。おなかの調子を整えてくれる食物繊維や成長に必要なヨウ素が多く含まれた食品
17木	ドライカレー フレンチチーズサラダ ミルクコーヒゼリー		豚肉、大豆、チーズ、粉寒天、牛乳、生クリーム、牛乳	米、油、はちみつ、砂糖、砂糖	にんにく、玉葱、にんじん、ピーマン、干しぶどう、キャベツ、コーン、きゅうり、赤パプリカ	807kcal 27.0g	ドライカレーは日本生まれの料理です。明治時代に客船の食堂で初めて登場したといわれています。
18金	ご飯 しゅうまい さつま揚げの中華炒め 中華風コーンスープ		豚肉、鶏肉、さつま揚げ、豆腐、たまご、牛乳	米、砂糖、ごま油、でん粉、しゅうまいの皮、油	キャベツ、玉葱、ねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、もやし、チンゲン菜、コーン、クリームコーン、こまつな	727kcal 30.2g	給食のしゅうまいはビッグサイズ！豚肉だけでなく、キャベツ・玉葱など野菜もたくさん混ぜて作っています。
21月	パセリライス ハンバーグのこり 小松菜コーンソテー 豆腐と白菜のスープ		豚肉、鶏肉、大豆、おから、ベーコン、豆乳、ハム、豆腐、わかめ、牛乳	米、じゃがいも、油、でん粉、白ごま	パセリ、玉葱、にんじん、干し椎茸、にんにく、エリンギ、もやし、こまつな、コーン、はくさい、ねぎ	705kcal 30.5g	ハンバーグの名前は、ドイツのハンブルグという町で初めて作られたことに由来しています。
22火	ホイコーロー丼 じゃがいものじゃこ和え 中華ごまだんご		豚肉、赤みそ、ちりめんじゃこ、あおのり、こしあん、牛乳	米、油、砂糖、でん粉、ごま油、じゃがいも、白玉粉、白ごま、油	にんにく、しょうが、干し椎茸、にんじん、キャベツ、ピーマン	816kcal 28.1g	22日から24日はチャレンジサドルーム期間です。給食室に体験に来た2年生と一緒に作ります！
23水	ご飯 かぼちゃと栗のコロケ 大豆とひじきの煮物のつべい汁		おから、豚肉、豚肉、ひじき、油揚げ、大豆、牛乳	米、油、栗、小麦粉、でん粉、パン粉、パン粉、つきこんにやく、砂糖、さといも	かぼちゃ、玉葱、にんじん、ごぼう、大根、干し椎茸、こまつな	861kcal 27.5g	コロケは、フランス料理の「クロケット」が起源の料理です。明治時代に登場したコロケですが、当時は、豚肉やステーキよりも高価だったそうです。
24木	セサミトースト かぼちゃとアーモンドのサラダ クラムチャウダー りんご		ハム、あさり、鶏肉、豆乳、牛乳、牛乳	パン、白ごま、練りごま、バター、グラニュー糖、アーモンド、油、じゃがいも、米粉	かぼちゃ、きゅうり、にんじん、コーン、玉葱、にんにく、セロリー、ぶなしめじ、パセリ、りんご	716kcal 26.1g	クラムチャウダーの「クラム」とは、あさりなどの2枚貝のことです。あさりには貧血を予防する鉄分がたっぷりです。
25金	ご飯 さんまの松前煮 ごまだれサラダ いもだんご汁 柿		さんま、こんぶ、鶏肉、白みそ、赤みそ、牛乳	米、砂糖、ごま油、白ごま、じゃがいも、でん粉	にんにく、しょうが、もやし、きゅうり、キャベツ、にんじん、大根、ごぼう、こまつな、柿	777kcal 28.3g	柿には、実だけでなく、葉にもビタミンCが含まれています。柿の葉は、茶葉や柿の葉寿司として利用されています。
28月	ご飯 干草焼き 豚肉とキャベツの味噌炒め けんちん汁		鶏肉、ひじき、たまご、牛乳、豚肉、大豆、赤みそ、生揚げ、牛乳	米、なたね油、砂糖、油、砂糖、でん粉、さといも、こんにやく	干し椎茸、にんじん、玉葱、しょうが、れんこん、キャベツ、大根	739kcal 33.8g	食器は正しい位置に置いていますか？ご飯は左、汁物は右、おかずは奥に置くが基本です。ご飯や汁物のおわんは手をもって食べましょう。
29火	キムチチャーハン 揚げぎょうざ 豆腐と春雨のスープ オレンジ		たまご、豚肉、豚肉、大豆、豆腐、わかめ、牛乳	米、油、白ごま、ぎょうざの皮、ごま油、でん粉、油、緑豆はるさめ	にんじん、はくさいキムチ、こまつな、にんにく、しょうが、キャベツ、ねぎ、にら、干し椎茸、ねぎ、チンゲン菜、オレンジ	795kcal 30.5g	揚げぎょうざを包む皮は、給食では直径1.5cmもあり、手のひらくらいのサイズがあります！
30水	ご飯 魚のもみじ焼き 炒り豆腐 ピリ辛みそ汁		さわか、鶏肉、豆腐、たまご、生揚げ、白みそ、赤みそ、牛乳	米、マヨネーズ(卵無)、サラダ油、砂糖、じゃがいも	にんじん、ごぼう、干し椎茸、玉葱、グリーンピース、大根、こまつな	747kcal 34.8g	秋に色付くもみじのような色合いの「もみじ焼き」。すりおろしたにんじんとマヨネーズを混ぜて麺に塗り、焼き上げた料理です。
31木	スパゲッティクリームソース 大豆とツナのサラダ パンプキンスイートポテト		鶏肉、牛乳、豆乳、生クリーム、大豆、まぐろ缶詰、牛乳	スパゲッティ、オリーブ油、サラダ油、バター、小麦粉、アーモンド、油、ごま油、さつまいも、砂糖	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、ぶなしめじ、コーン、パセリ、こまつな、もやし、かぼちゃ	789kcal 30.0g	10月31日に行われるハロウィンのは、秋の収穫を祝い、悪い霊や魔女などを追い出すために西洋で生まれたお祭りです。

献立は、都合により変更になる場合がございます。