



10月給食献立表



日	曜日	行事	主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	エネルギー (Kcal)	蛋白質 (g)	家で食べよう	献立メモ
2	水	生徒会選挙	豚丼★	○	小松菜ごま和え 厚揚げ味噌汁	792	31.4		豚丼は、豚肉・玉葱・白滝・人参が入り、牛丼の豚肉版です。味噌汁には、厚揚げ・大根・人参・えのきだけを使い、具沢山にしました。
3	木		麦ごはん 青のりじゃこのふりかけ	○	ツナとおからの春巻き★ 小松菜と白菜のおひたし けんちん汁	829	29.8		ツナとおからの春巻きは、ツナとおから、玉ねぎ、チーズ等が入った春巻きです。けんちん汁は、もともとは精進料理なので、肉などの動物性たんぱく質は入りません。
4	金	不審者対応訓練	胚芽パン	○	高野豆腐のハンバーグ マカロニサラダ★ ミネストローネ★ くだもの (オレンジ)	834	38.1		高野豆腐がたっぷり入ったヘルシーなハンバーグを作ります。胚芽パンにはさんで食べてもおいしいです♪マカロニサラダは1年生のリクエストです！
7	月	10月 初料理	ナシゴレン	○	ソトアヤム グレープ寒天ポンチ	767	28.9		インドネシア料理です！ナシゴレンは少し辛味のきいた焼き飯のことで、ソトアヤムはスパイスを多く使った鶏肉のスープのことを言います。
8	火	色覚検査 (1)	じゃこ菜飯	○	れんこんのつくね揚げ 青のりポテト 呉汁	855	35.0		れんこん入りつくね揚げは、鶏ひき肉にれんこんのみじん切りを加え、丸めて揚げます。食べたときにジャキジャキとした食感になります。
9	水		栗ごはん	○	豆腐の田楽 小松菜と竹輪のじゃこあえ 大根と油揚げのみそ汁★	785	32.9		今が旬の栗を混ぜ込んだ栗ごはんを作ります。栗は9月～10月がシーズンで、加工していない生の栗を使うことができるのは今の時期だけです。
10	木	目の愛護デー 区音楽祭	スパゲティ コーンクリームソース	○	キャロットソースサラダ ブルーベリーケーキ★	898	31.8		10月10日は「目の愛護デー」です。それにちなんで、目に良いと言われているブルーベリージャムを使ってケーキを手作ります♪
11	金	郷土・宮城十三夜 専門委員会	油麩丼	○	おくすかけ月見バージョン 白玉団子のずんだ和え	848	30.5		月に1回の郷土料理、今回は宮城県です。油麩とは、宮城県北部に昔から伝わる食材で、油で揚げて作った揚げ麩です。ずんだとは、枝豆を細かくして作る緑色のあんのことを言います。
15	火	色覚検査 (2)	メキシカンライス	○	海の幸のマリネサラダ 大豆の洋風煮込み くだもの (プルーン)	867	33.5		大豆の洋風煮込みは生大豆を使います。大豆はたんぱく質や脂質をたっぷり含みます。低コレステロールで、食物繊維も豊富な食材です。
16	水	食育の日	さつまま	○	白身魚の西京焼き 浅利と大根のしょうが煮 玉ねぎとわかめのみそ汁	712	33.4		さつままは、さつま芋と豚肉を甘辛く煮て、ごはんに入れて食べます。さつま芋は秋が旬の食べ物です。食物繊維が豊富で満腹感が得られやすく、おなかの調子を整えます。
17	木		磯おこわ	○	チキンねぎみそ焼き 切干大根のサラダ あんかけ汁	814	32.2		磯おこわは、もち米が入りもちもちとした食感になります。ひじき・鶏こま・しらたき・人参・昆布などが入り、具だくさんです。
18	金	貧血検査	メロンパン★	○	大豆のぼりぼりサラダ かぶとウインナーの煮物 くだもの (ナシ)	855	31.0		メロンパンはメロン生地を作り、丸パンにぬってオーブンで焼きます。大豆のぼりぼりサラダは、油で揚げた大豆をトッピングしたサラダです。
21	月	11月 11日	ジャージャー麺★	○	かぼちゃと豆のみつがらめ 糸寒天サラダ	899	34.3		ジャージャー麺は「炸醤麺」と書き中国北部の家庭料理の1つです。今日は蒸し上げた中華麺に肉みそをたっぷりかけて頂きましょう！
23	水	11月 11日	麦ごはん	○	魚と野菜の甘酢あんかけ 春雨スープ★	797	29.5		下味をつけて揚げた魚と、素揚げにしたじゃがいもを、甘酢あんからめた、ごはんが進む料理です。赤パプリカ等を入れ、色あざやかに仕上げます。
24	木	秋桜祭準備	秋のカレーライス★	○	エビのごまだれサラダ 黄桃入り豆乳寒天	950	29.8		今日のカレーは、えのきだけ・しめじ・エリンギが入った秋のカレーライスです。デザートは、豆乳と牛乳で入った寒天に黄桃を加えて作ります。
25	金	🌸 秋桜祭 お弁当給食です！お楽しみに！！ 🌸							
28	月		五穀ごはん	○	さんまの塩焼き ひじきの煮物 いも炊き風汁 くだもの (オレンジ)	805	30.8		秋の魚として、美味しい魚のひとつに挙げられる、「さんま」をシンプルに塩焼きにしてみました。苦手な生徒の多い魚ですが、挑戦してみましょ！
29	火	セレクト給食	コーンライス★	○	A ツナポテトオムレツ B ハムチーズオムレツ 大根サラダ ガルパンソースープ	A・811 B・812	A29.6 B31.7		月に1回のセレクト給食、今回は主菜（メインのおかず）2種類から選びます。ツナとポテトが入ったオムレツと、ハムとチーズが入ったオムレツのセレクトです♪
30	水	三者面談3年 45分授業	ブルコギ丼	○	根菜のナムル 鶏肉とわかめのスープ	793	31.4		「ブルコギ」は韓国料理の代表的な肉料理の一つです。玉葱、もやし、人参、ニラ等のタッパリ野菜と豚肉を炒め合わせて作り今日は御飯に乗せまます。
31	木	ハロウィン 三者面談3年 45分授業	カボチャシナモン トースト	○	小松菜とコーンのソテー ウインナーと南瓜のポターージュ	699	22.0		ハロウィン給食です。カボチャ大王の出でくるアメリカの子供の行事です。それにちなみ、南瓜を使ったトーストとポターージュを作ります♪

☆都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 (★は、1年生のリクエスト給食です！)
☆今月の献立の中で食物アレルギーに関する疑問や心配のある方は、担任・栄養士までご相談ください。