

令和6年 10月予定献立表

江戸川区立鹿骨中学校
校長 大谷 雅也
栄養士 佐藤 香梨
齋藤 雪絵

日	曜	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価		ひと口メモ
			血や肉になる	熱や力の素になる	体の調子を整える	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	
2	水	ごはん 揚げ大豆のごまがらめ マスの塩こうじ焼き西京みそかけ キャベツと小松菜のお浸し のっぺい汁 みかん	大豆 牛乳 マス みそ おかか 豚肉 油揚げ わかめ	米 麦 でん粉 油 さとう 水あめ ごま こんにゃく じゃがいも 麩	キャベツ もやし 人参 小松菜 椎茸 ごぼう 大根 ねぎ みかん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	761 37.0 21.0 2.3	3日はスペイン料理を提供します。
3	木	【世界の料理:スペイン】 パエリア スペニッシュオムレツ  エンペドラッド(白いんげん豆のサラダ) ガーリックトマトスープ	鶏肉 イカ エビ あさり 牛乳 豚肉 たまご チーズ 白いんげん豆 大豆 ベーコン レンズまめ	米 麦 オリーブ油 油 じゃが芋 さとう マカロニ	にんにく 玉葱 赤パプリカ ピーマン 人参 キャベツ 小松菜 もやし レモン トマト パセリ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	732 36.7 26.7 2.5	パエリアは、スペイン東部のバレンシア地方発祥の米料理で、魚介類や肉類を野菜と一緒にオリーブオイルで炒め、米とスープに加えて炊く料理です。また、サフランと言われる黄色い色が特徴的です。今回は、同じく黄色い色素のターメリックを加えて炊きます。
4	金	きな粉揚げパン 豚肉の辛みそパン ワンタン入り中華スープ 大根の中華サラダ りんご	きな粉 豚肉 牛乳	コッペパン 油 さとう 丸パン じゃがいも ワンタンの皮 ごま油 ごま	にんにく しょうが 玉葱 椎茸 人参 小松菜 キャベツ もやし 大根 りんご	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	726 28.6 28.3 2.9	11日は鹿児島県の郷土料理を提供します。
7	月	ごはん きびなごのから揚げ  ハリハリ和え 肉豆腐 柿	牛乳 きびなご 豚肉 焼き豆腐	米 麦 小麦粉 でん粉 ごま油 さとう ごま 油 しらたき	しょうが 切干し大根 玉葱 キャベツ もやし 人参 きゅうり はくさい えのき ねぎ 小松菜 柿	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	746 31.1 20.5 2.2	つけ揚げは、魚のすり身に豆腐を混ぜ、油で揚げて作ります。甘めの味付けが特徴です。
8	火	ミートソースパスタ 角切り野菜のスープ メープルアーモンドケーキ	豚肉 レバー 大豆 チーズ 牛乳 ベーコン たまご	スパゲッティ 小麦粉 オリーブ油 油 バター じゃがいも さとう アーモンド メープルシロップ	にんにく 玉葱 人参 なす キャベツ 小松菜	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	793 33.0 31.2 2.7	りんごは、古くから食べられてきた果物で、品種も多岐にわたります。また、欧米では「1日1個のりんごは医者を遠ざける」といわれるほどに栄養価が高い果物です。
9	水	ごはん 秋刀魚の松前煮 カリカリあさりとキャベツのごま和え 具沢山みそ汁	牛乳 さんま こんぶ あさり 鶏肉 みそ	米 麦 さとう でん粉 油 ごま こんにゃく	にんにく しょうが キャベツ 人参 もやし 小松菜 しょうが ごぼう 大根 はくさい しめじ ねぎ みずな	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	731 30.0 26.2 2.5	たまごはビタミンCと食物繊維以外の栄養成分を含む良質なたんぱく源となる食品です。そのため「完全栄養食品」とも言われています。
10	木	回鍋肉丼 海藻の中華サラダ えのきと春雨の中華スープ パナナ	豚肉 生揚げ みそ 牛乳 わかめ 茎わかめ 鶏肉	米 麦 油 さとう でん粉 ごま油 ごま じゃがいも はるさめ	しょうが 玉葱 人参 キャベツ 大根 コーン 小松菜 もやし えのき チンゲン菜 パナナ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	758 28.7 22.1 2.8	りんごは、古くから食べられてきた果物で、品種も多岐にわたります。また、欧米では「1日1個のりんごは医者を遠ざける」といわれるほどに栄養価が高い果物です。
11	金	【郷土料理:鹿児島】 さつまいもご飯 つけ揚げ 小松菜のさっぱり和え さつま汁	牛乳 たら 豆腐 大豆 ツナ 鶏肉 みそ わかめ	米 麦 さつまいも ごま でん粉 さとう 油 こんにゃく	玉葱 人参 ごぼう しょうが キャベツ 小松菜 もやし レモン 大根 えのき ねぎ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	716 34.2 19.6 3.2	りんごは、古くから食べられてきた果物で、品種も多岐にわたります。また、欧米では「1日1個のりんごは医者を遠ざける」といわれるほどに栄養価が高い果物です。
15	火	ごはん ししゃものカレー揚げ ひじきの和え物 生揚げのみそ汁 柿	牛乳 ししゃも ひじき 油揚げ 生揚げ みそ	米 麦 小麦粉 でん粉 油 さとう ごま油 じゃがいも	コーン キャベツ きゅうり もやし 人参 玉葱 大根 ねぎ 小松菜 柿	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	733 28.6 23.3 2.2	りんごは、古くから食べられてきた果物で、品種も多岐にわたります。また、欧米では「1日1個のりんごは医者を遠ざける」といわれるほどに栄養価が高い果物です。
16	水	ヨーグルトトースト ポークビーンズ ブロッコリーとベーコンのサラダ  りんご	ヨーグルト ベーコン 豆乳 たまご 大豆 豚肉 あさり 牛乳	胚芽食パン さとう バター 油 じゃがいも 小麦粉	レモン 玉葱 人参 トマト パセリ キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン りんご	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	750 32.6 29.8 2.8	りんごは、古くから食べられてきた果物で、品種も多岐にわたります。また、欧米では「1日1個のりんごは医者を遠ざける」といわれるほどに栄養価が高い果物です。
17	木	三色丼 大学芋 なめこと白菜のみそ汁	豚肉 高野豆腐 たまご 牛乳 油揚げ みそ わかめ	米 麦 油 さとう でん粉 さつまいも 中ざら糖 水あめ ごま	しょうが 小松菜 もやし 玉葱 人参 大根 白菜 なめこ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	820 29.8 25.5 2.5	たまごはビタミンCと食物繊維以外の栄養成分を含む良質なたんぱく源となる食品です。そのため「完全栄養食品」とも言われています。
18	金	チキンカレーライス 大根とツナのサラダ ぶどう寒天ポンチ	鶏肉 レンズまめ 牛乳 ツナ 寒天	米 麦 油 じゃがいも 小麦粉 さとう	玉葱 しょうが にんにく 人参 キャベツ きゅうり 大根 小松菜 レモン ぶどう みかん パイン	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	743 26.3 17.5 2.0	たまごはビタミンCと食物繊維以外の栄養成分を含む良質なたんぱく源となる食品です。そのため「完全栄養食品」とも言われています。
21	月	秋の香りごはん 揚げ豆腐の野菜たまごあんかけ 五目汁 みかん	油揚げ 牛乳 豆腐 豚肉 たまご 鶏肉 こんぶ	米 麦 油 栗 さとう ごま でん粉 小麦粉 こんにゃく じゃがいも	人参 椎茸 しめじ 玉葱 まいたけ れんこん 白菜 さやいんげん もやし 大根 葉ねぎ ねぎ 小松菜 みかん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	758 31.3 26.7 2.7	たまごはビタミンCと食物繊維以外の栄養成分を含む良質なたんぱく源となる食品です。そのため「完全栄養食品」とも言われています。
22	火	小松菜ふりかけごはん つくね焼き じゃが芋の変わりきんぴら  きのこのみそ汁	おかか 牛乳 鶏肉 大豆 豆腐 生揚げ さつま揚げ みそ わかめ	米 麦 ごま油 ごま パン粉 でん粉 油 さとう じゃがいも	小松菜 しょうが 玉葱 にら 人参 ごぼう れんこん さやえんどう 大根 しめじ えのき	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	752 33.3 23.6 3.1	五穀とは、5種類の穀物のことをいいます。ビタミン類やミネラル、食物繊維が豊富なのが特徴です。今回はわかめも一緒に入れて炊きました。
23	水	ごはん ぼらのレモン醤油がけ キャベツのおかか和え 豆乳入りみそ汁	牛乳 ぼら おかか 豆腐 油揚げ 豆乳 みそ わかめ	米 麦 でん粉 ごま 小麦粉 油 さとう ごま油 じゃがいも	レモン 小松菜 キャベツ もやし 人参 玉葱 大根	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	714 33.0 21.5 2.7	五穀とは、5種類の穀物のことをいいます。ビタミン類やミネラル、食物繊維が豊富なのが特徴です。今回はわかめも一緒に入れて炊きました。
24	木	手作り抹茶ロールパン 鶏肉のクリーム煮 マカロニサラダ	牛乳 きな粉 鶏肉 豆乳 大豆	強力粉 さとう 油 じゃがいも 小麦粉 マカロニ	玉葱 人参 かぼちゃ パセリ キャベツ 小松菜 きゅうり コーン	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	760 34.2 24.9 2.2	五穀とは、5種類の穀物のことをいいます。ビタミン類やミネラル、食物繊維が豊富なのが特徴です。今回はわかめも一緒に入れて炊きました。
25	金	五穀わかめごはん 鯖のごまつけ焼き 揚げごぼうとれんこんのみそ炒め 千切りのかきたま汁	わかめ 牛乳 サバ 豚肉 みそ たまご 茎わかめ	米 雑穀 ごま ごま油 こんにゃく でん粉 油 さとう	しょうが にんにく 人参 れんこん ごぼう パプリカ 大根 白菜 たけのこ えのき ねぎ 小松菜	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	741 34.1 25.4 2.4	五穀とは、5種類の穀物のことをいいます。ビタミン類やミネラル、食物繊維が豊富なのが特徴です。今回はわかめも一緒に入れて炊きました。
28	木	汁なし担々麺 チンゲン菜の中華スープ フルーツ杏仁	豚肉 レバー 大豆 牛乳 鶏肉 寒天	中華めん ごま油 さとう ごま じゃがいも はるさめ	にんにく しょうが ねぎ 玉葱 人参 小松菜 もやし えのき チンゲンツアイ みかん パイン 黄桃	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	760 29.8 27.7 2.9	セレクト給食は主菜のセレクトです。パン粉をまぶして高温でカリッと揚げた「あじフライ」か、粉をまぶして揚げて、甘しよっぱいたれで絡めた「いかのかりんと揚げ」のセレクトになっています。
29	金	【セレクト給食】 ごはん あじフライ 又は いかのかりんと揚げ 竹輪入り磯和え 豚汁	牛乳 あじ 竹輪 のり 豚肉 油揚げ みそ いか	米 麦 小麦粉 ごま パン粉 油 じゃがいも	小松菜 キャベツ もやし 人参 玉葱 大根 えのき ねぎ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	764 36.4 25.6 3.1	セレクト給食は主菜のセレクトです。パン粉をまぶして高温でカリッと揚げた「あじフライ」か、粉をまぶして揚げて、甘しよっぱいたれで絡めた「いかのかりんと揚げ」のセレクトになっています。
30	月	こぎつねごはん 厚焼きたまご 小松菜の香味和え すりごまのみそ汁 りんご	鶏肉 油揚げ 牛乳 豚肉 たまご 豆腐 茎わかめ みそ	米 麦 油 さとう じゃがいも ごま油 さつまいも ごま	人参 玉葱 キャベツ 大根 もやし 小松菜 しょうが にんにく えのき りんご	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	741 32.5 27.3 2.9	セレクト給食は主菜のセレクトです。パン粉をまぶして高温でカリッと揚げた「あじフライ」か、粉をまぶして揚げて、甘しよっぱいたれで絡めた「いかのかりんと揚げ」のセレクトになっています。
31	火	ハムとさつまいものピラフ レバーとケチャップソース コールスロー えび入りミルクスープ	豚肉 ハム 牛乳 レバー ベーコン レンズまめ エビ 牛乳 豆乳 チーズ 生クリーム	オリーブ油 油 米 麦 さつまいも でん粉 さとう 小麦粉	人参 玉葱 パセリ コーン しょうが キャベツ きゅうり エリンギ かぼちゃ 小松菜	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	734 29.5 24.0 2.5	セレクト給食は主菜のセレクトです。パン粉をまぶして高温でカリッと揚げた「あじフライ」か、粉をまぶして揚げて、甘しよっぱいたれで絡めた「いかのかりんと揚げ」のセレクトになっています。

10月の給食回数は21回です。飲用牛乳は必ず毎日提供します。

※納品などの都合により使用食材・献立を変更する場合がございます。予めご了承ください。

10月の栄養目標
季節の食べ物を知ろう

