

# 10月献立表

令和7年9月30日 小松川中学校

統括校長 折橋 信二

栄養教諭 菅原 賜恵

神無月

(かみづき)

\*食材の都合により献立を変更する場合があります。

ご挨拶が遅くなりました。昨年度2月に産休に入り8月25日付で復帰いたしました。栄養教諭の菅原です。この度、6歳児と0歳児の男子2人の母となりました。

**給食・食育のモットーは「わくわく」、給食をおいしくわくわく楽しむことで食に関する興味・関心を引き出し、食育をより一層推進することが目的です。**保健体育・家庭科はもちろん理科・社会科・国語・英語・数学・美術などとも関連がある食育の知識を、毎日の給食を通して提供します。

また「**作り手の顔が見える安心・安全な給食**」を意識し、毎日の盛り付け図と学校ホームページには調理の過程もちょうこつご紹介しています。今後、食育の企画も考えておりますのでどうぞよろしくお願いたします。

都民の日



給食12:35	6日(月)	給食12:15	7日(火)	給食12:35	8日(水)	給食12:35	9日(木)	給食12:35	10日(金)
	<p>15夜献立 754 kcal</p> <p>牛乳 さつまいもごはん 揚げ出し豆腐の野菜あんかけ 小松菜ともやしの昆布漬 月見汁</p> <p>十五夜は9月だと思っていませんか?実は十五夜は旧暦8月15日なので毎年変わります。今年の十五夜は10月6日です。十五夜の別名「芋名月」にちなんでさつまいもごはんを作ります。月見汁には里芋も使います。</p>	<p>756 kcal</p> <p>牛乳 ごはん かつおの生姜照り焼き じゃがいものきんぴら 玉葱と厚揚げのみそ汁 果物(巨峰)</p> <p>「焼いたかつおが苦手!」という声に応えての新メニュー、生姜照り焼きです。下味にはもちろん、照り焼きあんにも葱と生姜をたっぷり使ったかつおの魚のおいしさを極力抑えました。揚げた魚ばかりでなく焼いた魚も美味しく食べてほしいです。</p>	<p>706 kcal</p> <p>牛乳 秋色ピラフ カラフルキッシュ 野菜スープ</p> <p>秋色ピラフは秋の味覚を使って作る紅葉を模したオレンジ色のチキンピラフです。もみじといちよりの形をしたかまぼこを散らして仕上げます。カラフルキッシュは野菜を使ってカラフルにチーズと豆乳でふんわりしっとり作ります。</p>	<p>729 kcal</p> <p>牛乳 白ごま坦々うどん ひじきサラダ もちもち豆腐ドーナツ</p> <p>白ごま坦々うどんは栄養士の後輩に教わった新メニューです。カルシウムと食物繊維たっぷりのごまを美味しくかつたくさん摂れるレシピとして教わりました。もちもち豆腐ドーナツは育休中に菓ドーナツチェーンで思いついたこれまた新メニューです。米粉で作るのもっちり仕上がります。…はず…</p>	<p>740 kcal</p> <p>まぐろの日 缶詰の日 牛乳 こまツナドッグ カレーシチュー グリーンサラダ</p> <p>10月10日はたっくさんの記念日に制定されていますが、今回は「まぐろの日」「缶詰の日」にフォーカスしてこまツナドッグを作ります。ただのツナドッグではなくて小松菜を使っているのでカルシウムと鉄分がしっかりと摂れます。</p>				
	<p>13日(月)</p> <p>スポーツの日</p>	<p>712 kcal</p> <p>今週末は開校記念日 牛乳 お赤飯 和風ハンバーグ 小松菜のおかか和え すまし汁(祝かまぼこ)</p> <p>開校3年目の小松川中学校の開校記念日は「10月3週目の土曜日」です。今週末の開校記念日をお祝いするために祝い献立にしました。お赤飯と合うように和風ハンバーグは甘じょっぱいタレをかけて提供します。</p>	<p>709 kcal</p> <p>牛乳 ごはん ゆかりふりかけ わかさぎのガーリック揚げ 磯香ポテト ちゃんこ鍋風</p> <p>スープのちゃんこ鍋風、おいしさのコツは、きつラーメンのスープのようなおだてはないでしょうか。鶏ガラでだしをとり、鶏肉をたっぷり、ちくわを少々、干し椎茸をほんの少し…あらゆるうまみが合わさって、この味に仕上がっています。</p>	<p>667 kcal</p> <p>牛乳 丸ごとおさつトースト ポトフ ツナとチーズのサラダ 花みかん</p> <p>丸ごとおさつトーストはさつまいもをたっぷり使った新メニュー☆さつまいもを蒸して皮ごと、豆乳と砂糖と一緒にミキサーにかけてさつまいもペーストを作ります。皮ごと使うことで秋らしい色合いになり食物繊維が摂れ、食品ロスを減らせます。</p>	<p>750 kcal</p> <p>牛乳 厚揚げの味噌炒め丼 かき玉汁 グレープゼリー-寒天</p> <p>鉄分たっぷりの厚揚げを、こっくり味噌味で仕上げたご飯に合うものにした、栄養たっぷりレシピです。厚揚げを加熱してから調味液に漬けて味噌を良くします。かき玉汁はかつおの厚煎り節を贅沢に使い、お出汁の風味を味わいます。</p>				
<p>給食11:35</p> <p>18日(土)</p> <p>703 kcal</p> <p>文化祭(舞台発表) 牛乳 キャロットライス 豆乳ソースがけ 小松菜サラダ 果物(みかん)</p> <p>文化祭の舞台発表会で、給食時間が早いので、作りやすく食べやすい献立にしました。キャロットライスにかけるのは、米粉でとろみをつける豆乳ソースです。米粉でとろみをつけているので脂質が控えて消化によく、本番を控えている人でも大丈夫。</p>	<p>給食12:35</p> <p>21日(火)</p> <p>738 kcal</p> <p>牛乳 わかめごはん 五目卵焼き はりはりサラダ 豆乳みそ汁</p> <p>週明けの給食は1品でもテンションが上がるものを心がけています。本日のテンション上げメニューはわかめごはん。程よい塩気が人気の一品です。はりはりサラダは切干大根をドレッシングに漬けて食べやすく仕上げます。</p>	<p>給食12:35</p> <p>22日(水)</p> <p>856 kcal</p> <p>牛乳 あんかけスパゲッティ わかめサラダ さつまいもの抹茶蒸しケーキ</p> <p>あんかけスパゲッティは新メニューで名古屋のご当地グルメです。ウインナーを使って味付けはケチャップ・ソース・オリーブオイルにスパゲッティはたんぱく質が十分に摂れないのでケーキに卵と豆乳をたくさん使いました。</p>	<p>給食12:35</p> <p>23日(木)</p> <p>677 kcal</p> <p>のど潤い献立 牛乳 蓮根ごはん 骨なし魚の梅みそ焼き 大根のはちみつ漬 生姜たっぷり肉だんごスープ</p> <p>合唱祭を目前に控えて、東洋医学に基づいて考えた「のどに効く献立」です。のどを潤すと言われている旬の食材をたっぷり使った献立です。魚は普段は骨のある切り身を使用していますが、この日だけはのどを傷つけないように骨なし処理を魚屋さんへ依頼しました。</p>	<p>給食12:35</p> <p>24日(金)</p> <p>文化祭(合唱祭) 給食はありません</p>					
<p>給食12:35</p> <p>27日(月)</p> <p>792 kcal</p> <p>牛乳 ガーリックトースト ココアビーンズあんトースト ミネストローネ 青のり大根のサラダ</p> <p>ココアビーンズあんトーストは白いんげん豆を使った新メニュー!白いんげん豆をペーストにしたものに、きなこビュアココアを加え、砂糖で甘くして塗り付けます。白いんげん豆はたくさん鉄分が摂れるので成長期におすすめの食材です。</p>	<p>給食12:35</p> <p>28日(火)</p> <p>789 kcal</p> <p>世界の料理 アフリカ大陸 牛乳 チェブジェン風丼 ボボティ(南アフリカのミートローフ) ルイボスティ-ゼリー寒天</p> <p>地理の進行に合わせて今月の世界の料理はアフリカ大陸です。チェブジェン風は、魚のあらで出汁をとります。チェブジェンは本来炊き込みごはんなのですが、食べやすく丼にしてみました。ボボティはスパイスの効いたミートローフです。</p>	<p>給食12:35</p> <p>29日(水)</p> <p>730 kcal</p> <p>牛乳 おかかチャーハン レバーのガーリック風味 春雨スープ 切干大根のナムル 果物(マスカット)</p> <p>本日使用のおかかは、削り節専門店が「食べる専用のおかか」として売られているもので、炒飯にしてもダマにならずに米とよく混ぜられます。そして今年マスカットが安い!猛暑の影響だそうです。辛い猛暑ですが思わぬ産物となりました。</p>	<p>給食12:35</p> <p>30日(木)</p> <p>セレクト給食 牛乳 ごはん 鶏おかずセレクト(から揚げor照り焼き) 小松菜ともやしの昆布漬 肉じゃが</p> <p>前期給食委員が決め、後期給食委員が集計する最初のセレクト給食は鶏のおかずセレクトです。揚げと焼き、みなさんはどちらを選びますか?ちなみに鶏のから揚げは胸肉、鶏の照り焼きはもも肉です。どちらもおいしいですよ~</p>	<p>給食12:35</p> <p>31日(金)</p> <p>980 kcal</p> <p>牛乳 ハロウィンカレー グリーンサラダ かぼちゃのケーキ</p> <p>ハロウィンカレーはカラリングにびっくりするかも!? 黒米と酢を使って紫色のごはんに、カレーはかぼちゃがたっぷりオレンジ色のチキンカレーです。初めて挑戦するレシピなので色合いがイメージ通りにいかちよっとドキドキです。</p>					