

10月 \*献立表\*

◆今月の給食目標：健康な身体をつくろう

品川区立品川学園 7～9年

| 日  | 曜日 | 献立名                                                    | 血や肉になる食品                                  | 力や熱になる食品                                            | 体の調子を整える食品                                                           | エネルギー | たんぱく質 | ひとくちメモ                                                          |
|----|----|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-------|-------|-----------------------------------------------------------------|
| 2  | 金  | ごはん<br>鮭の塩焼き<br>青菜のおひたし<br>豆腐のうま煮<br>牛乳                | 鮭<br><br>冷凍豆腐 豚肉<br>牛乳                    | 米 胚芽米<br><br>三温糖<br>でんぶん 三温糖 サラダ油                   | 小松菜 もやし にんじん<br>白菜 ねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ                                | 775   | 36.1  | 10月2日は10（とう）2（ふ）の<br>語呂合わせから「豆腐の日」とされています。                      |
| 5  | 月  | そばろ入りさつまいもごはん<br>小いわしの漬けあげ<br>ピリからこんにゃく<br>みそ汁<br>牛乳   | 鶏ひき肉<br>小いわし<br>豚肉<br>みそ 油揚げ<br>牛乳        | 米 胚芽米 さつまいも 三温糖<br>小麦粉 でんぶん 油<br>ごま油 三温糖            | しょうが<br>糸こんにゃく にんじん さやいんげん<br>大根 ねぎ 小松菜                              | 714   | 26.9  | 小いわしは丸ごと食べられるので<br>カルシウムをしっかりとることができます。                         |
| 6  | 火  | ミルクパン<br>コーンシチュー<br>オニオンドレッシングサラダ<br>ピーチゼリー<br>牛乳      | 牛乳 生クリーム 豆乳 鶏肉<br><br>粉寒天<br>牛乳           | ミルクパン<br>じゃがいも 小麦粉 サラダ油<br>サラダ油 三温糖<br>上白糖          | たまねぎ にんじん クリームコーン ホールコーン パセリ<br>キャベツ もやし にんじん きゅうり たまねぎ<br>桃ジュース     | 773   | 26.2  | パンは給食のためのレシピでつくられていて<br>お店では買えない特別なものです。                        |
| 7  | 水  | ドライカレー<br>じゃがいものハニーサラダ<br>みかん<br>牛乳                    | 豚ひき肉 大豆<br><br><br>牛乳                     | 米 胚芽米 小麦粉 サラダ油<br>じゃがいも サラダ油 はちみつ 油                 | たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく<br>キャベツ きゅうり にんじん<br>みかん                    | 780   | 25.6  | 今日のみかんは「極早生（ごくわせ）みかん」です。<br>秋のはじめごろに食べられる<br>さわやかな酸味がおいしいみかんです。 |
| 8  | 木  | ごはん<br>さわらの香味焼き<br>じゃがいものきんぴら<br>むらくも汁<br>牛乳           | さわら<br><br>卵 鶏肉<br>牛乳                     | 米 胚芽米<br>ごま油 ごま 三温糖<br>じゃがいも 三温糖 サラダ油<br>でんぶん       | ねぎ しょうが にんにく<br>にんじん さやいんげん<br>もやし ねぎ ほうれん草 にんじん                     | 751   | 34.3  | むらくも汁の名前は<br>空に広がる雲「群雲（むらくも）」に由来します。<br>卵がふわっと広がる様子が雲に似ているためです。 |
| 9  | 金  | ビビンバ<br>トックスープ<br>柿<br>牛乳                              | 卵 豚肉 赤みそ<br>鶏肉 わかめ<br><br>牛乳              | 米 胚芽米 ごま ごま油 三温糖 サラダ油<br>ごま油 トック                    | もやし 小松菜 にんじん ねぎ しょうが にんにく<br>ねぎ チンゲンサイ にんじん えのきだけ<br>柿               | 736   | 29.6  | ビビンバとトックスープは<br>韓国の料理です。                                        |
| 13 | 火  | カレーうどん<br>ツナひじきサラダ<br>スイートポテト<br>牛乳                    | 豚肉<br>ツナ ひじき<br>牛乳 卵 生クリーム 豆乳<br>牛乳       | 冷凍うどん でんぶん 三温糖 サラダ油<br>サラダ油 三温糖<br>バター さつまいも 三温糖    | たまねぎ にんじん 小松菜<br>キャベツ きゅうり にんじん                                      | 759   | 26.8  | 10月13日は「さつまいもの日」です。<br>甘い紅はるかをつかって<br>スイートポテトをつくります。            |
| 14 | 水  | ぶどうパン<br>魚のハーブパン粉焼き<br>カレードレッシングサラダ<br>ホールコーンスープ<br>牛乳 | もうかざめ<br><br>ベーコン<br>牛乳                   | ブドウパン<br>パン粉 オリーブオイル<br>サラダ油 三温糖<br>じゃがいも           | パセリ バジル にんにく<br>キャベツ もやし にんじん<br>たまねぎ にんじん ホールコーン                    | 720   | 32.2  | ぶどうパンに入っているレーズンは<br>ぶどうを皮ごと乾燥させたものです。                           |
| 15 | 木  | きのごはん<br>ちくわのいそべあげ<br>野菜のおかか和え<br>さつまいもと油あげのみそ汁<br>牛乳  | 鶏肉 油揚げ<br>焼きちくわ あおのり<br>糸けずり節<br>みそ<br>牛乳 | 米 胚芽米 三温糖<br>小麦粉 油<br>三温糖<br>さつまいも                  | えのきだけ にんじん ごぼう しいたけ まいたけ しめじ<br><br>白菜 きゅうり にんじん<br>たまねぎ 小松菜         | 695   | 24.1  | 10月15日はきのこの日です。<br>今日は4種類のきのこをつかいます。                            |
| 16 | 金  | えびピラフ<br>チリコンカン<br>ジュリエンスープ<br>焼きりんご<br>牛乳             | むきえび 鶏肉<br>豚ひき肉 きんとき豆<br>ベーコン<br><br>牛乳   | 米 米粒麦 サラダ油<br>サラダ油<br><br>バター 三温糖                   | たまねぎ にんじん パセリ<br>ホールのトマト たまねぎ にんにく<br>キャベツ たまねぎ にんじん<br>りんご          | 725   | 28    | 焼きりんごは「紅玉」という<br>赤くて酸味の強いりんごでつくります。                             |
| 19 | 月  | ピロシキ風バーガー<br>ボルシチ<br>フルーツヨーグルト<br>牛乳                   | 豚ひき肉<br>豚肉<br>プレーンヨーグルト<br>牛乳             | ショートニングパン パン粉 小麦粉 春雨 サラダ油<br>じゃがいも サラダ油<br>グラニュー糖   | たまねぎ にんじん 干しいたけ にんにく<br>トマトジュース たまねぎ キャベツ にんじん<br>黄桃 バイナップル みかん      | 732   | 28.3  | ピロシキとボルシチは<br>ロシア連邦の料理です。                                       |
| 20 | 火  | ごはん<br>ひじきふりかけ<br>とりのからあげ<br>変わり漬け<br>青菜のスープ<br>牛乳     | ひじき 糸けずり節<br>鶏肉<br><br>ベーコン<br>牛乳         | 米 胚芽米<br>ごま 三温糖<br>小麦粉 でんぶん 油<br>三温糖                | しょうが<br>キャベツ きゅうり にんじん しょうが<br>たまねぎ 小松菜 にんじん                         | 726   | 26,5  | 紅葉祭おつかれさまメニューとして<br>からあげをつくります。                                 |
| 21 | 水  | 親子丼<br>白菜のおひたし<br>田舎汁<br>牛乳                            | 卵 鶏肉 凍り豆腐 刻みのり<br>糸けずり節<br>冷凍豆腐 みそ<br>牛乳  | 米 胚芽米 三温糖 でんぶん<br><br>じゃがいも サラダ油                    | たまねぎ にんじん 干しいたけ<br>白菜 にんじん<br>大根 ねぎ ごぼう にんじん こんにゃく                   | 749   | 34.1  | 鶏肉とその卵をつかっているので<br>「親子丼」と名付けられています。                             |
| 22 | 木  | マーボー焼きそば<br>青のりポテトビーンズ<br>華風もやし<br>牛乳                  | 冷凍豆腐 豚ひき肉 赤みそ<br>大豆 あおのり<br><br>牛乳        | 蒸し中華麺 ごま油 でんぶん サラダ油 三温糖<br>じゃがいも 油 でんぶん<br>ごま油      | たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ しょうが にんにく<br><br>にら もやし にんじん にんにく               | 808   | 33.9  | マーボー焼きそばは<br>宮城県仙台市発祥のご当地グルメです。                                 |
| 23 | 金  | 栗ごはん<br>ぶりのてり焼き<br>磯香あえ<br>豚汁<br>牛乳                    | ぶり<br>糸けずり節 刻みのり<br>冷凍豆腐 豚肉 みそ 油揚げ<br>牛乳  | 米 黒ごま 栗 もち米<br><br>里芋 サラダ油                          | しょうが<br>もやし ほうれん草<br>大根 こんにゃく ねぎ にんじん ごぼう                            | 736   | 35    | 十三夜給食です。<br>十三夜は別名「栗名月」ともいいます。                                  |
| 26 | 月  | ガーリックライスきのこソースかけ<br>コーンサラダ<br>柿<br>牛乳                  | 牛乳 むきえび 生クリーム 豆乳 鶏肉 ベーコン<br><br>牛乳        | 米 胚芽米 小麦粉 サラダ油<br>サラダ油 三温糖                          | たまねぎ えのきだけ にんじん しめじ マッシュルーム にんにく<br>もやし キャベツ にんじん ホールコーン<br>柿        | 741   | 24.6  | 10月26日は「柿の日」です。<br>「柿食えば 鐘が鳴るなり 法隆寺」の<br>句が読まれた日と言われています。       |
| 27 | 火  | ごはん<br>あじのピリからソースかけ<br>チャーホーサイ<br>わかめスープ<br>牛乳         | あじ<br>豚肉<br>冷凍豆腐 鶏肉 わかめ<br>牛乳             | 米 胚芽米<br>ごま油 ごま 三温糖<br>ごま油 春雨 サラダ油<br>ごま油           | ピーマン ねぎ しょうが にんにく<br>もやし キャベツ にんじん にら にんにく しょうが<br>ねぎ にんじん たけのこ      | 706   | 32    | わかめは体の健康を保つのに必要な<br>ミネラルや食物繊維が豊富な食べ物です。                         |
| 28 | 水  | メロンパン<br>ポトフ<br>バジルドレッシングサラダ<br>牛乳                     | 牛乳 卵<br>豚肉 ベーコン<br>ダイスチーズ<br>牛乳           | 丸パン 小麦粉 バター 三温糖 グラニュー糖<br>じゃがいも<br>オリーブオイル サラダ油 三温糖 | かぶ たまねぎ キャベツ にんじん セロリ<br>キャベツ きゅうり にんじん バジル にんにく                     | 710   | 25.5  | メロンパンは、シンプルなパンに<br>給食室でクッキー生地をかぶせて<br>焼いています。                   |
| 29 | 木  | ねぎ塩豚丼<br>根菜のみそ汁<br>ぶどう（シャインマスカット）<br>牛乳                | 豚肉<br>冷凍豆腐 みそ 油揚げ<br><br>牛乳               | 米 胚芽米 ごま ごま油 でんぶん サラダ油<br>さつまいも                     | たまねぎ もやし ねぎ にんじん えのきだけ ピーマン レモン しょうが にんにく<br><br>れんこん ごぼう<br><br>ぶどう | 725   | 27.7  | 今日のぶどうはシャインマスカットです。<br>甘くて、皮ごと食べられるので<br>とても人気のある品種です。          |
| 30 | 金  | スパゲティピザ風ソース<br>フレンチサラダ<br>パンプキンケーキ<br>牛乳               | 粉チーズ 豚肉<br><br>牛乳 卵<br>牛乳                 | スパゲティ 小麦粉 サラダ油<br><br>オリーブオイル<br>小麦粉 バター 三温糖 サラダ油   | たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ にんにく<br><br>キャベツ きゅうり にんじん にんにく<br><br>かぼちゃ    | 842   | 30.5  | 明日のハロウィンにちなんで<br>かぼちゃのケーキをつくります。                                |