



10月 給食献立予定表

令和5年度

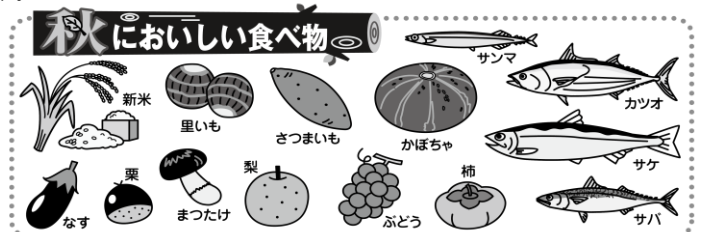
鷹南学園三鷹市立第五中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質	
2月	振替休業日							
3火	セルフのチキンバーガー	○	ブチブチスープ りんご	鶏肉、ベーコン、たまご	牛乳	オートミール、 でんぶん、 もちむぎ	しょうが、キャベツ、玉葱、 ホールコーン、りんご	777 kcal 34.4 g
4水	麦ご飯	○	いわしの蒲焼き お浸し キャベツの豚汁	イワシ、粉かつお、 豚肉、生揚げ	牛乳	七分つき米、麦、 でんぶん、 三温糖、水あめ	もやし、玉葱、キャベツ、 ねぎ	758 kcal 33.3 g
5木	カーリック バターフランス <small>E組マラソン大会</small>	○	カウボーイシチュー マカロニサラダ	ベーコン、豚肉、 金時豆、ツナ	牛乳、 生クリーム	ソフトフランスパン、 じゃがいも、 三温糖、 マカロニ	にんにく、玉葱、セロリー、 きゅうり、キャベツ	781 kcal 29.0 g
6金	わかめご飯 <small>E組マラソン大会(予備日)</small>	○	大豆とツナの揚げ餃子 きゅうりの中華漬 太平燕	刻み大豆、ツナ、 豚肉、いか、 かまぼこ、 うずら卵	牛乳、 わかめ	七分つき米、麦、 でんぶん、 小麦粉、三温糖、 緑豆はるさめ	キャベツ、玉葱、ねぎ、 にんにく、しょうが、 きゅうり、たけのこ、 はくさい、椎茸	783 kcal 26.9 g
9月	スポーツの日							
10火	胚芽食パン	○	ブルーベリージャム 魚のバーベキューソースかけ バジルポテト 洋風かき卵スープ	ぼろ、鶏肉、 たまご	牛乳	胚芽食パン、 でんぶん、 三温糖、 じゃがいも	しょうが、りんご、ねぎ、 にんにく、玉葱、はくさい、 ホールコーン	746 kcal 37.7 g
11水	麻婆厚揚げ丼	○	大根スープ なし	豚肉、豚レバー、 生揚げ、鶏肉	牛乳、 糸寒天	七分つき米、麦、 三温糖、 でんぶん	にんにく、しょうが、 たけのこ、椎茸、ねぎ、 だいこん、なし	751 kcal 33.8 g
12木	ウィンナーピラフ	○	魚のハーブ焼き ほうれん草とベーコンのソテー コンソメジュリアン	鶏肉、 ウィンナー、 さけ、ベーコン	牛乳	七分つき米、麦、 パン粉、 じゃがいも	玉葱、にんにく、もやし、 ホールコーン、セロリー、 キャベツ	748 kcal 35.9 g
13金	五目あんかけ 焼きそば	○	大学芋 寒天サラダ (チキンドレッシング)	豚肉、いか、 えび、うずら卵、 チキン水煮	牛乳、 糸寒天	蒸し中華めん、 でんぶん、 さつまいも、 三温糖、水あめ	にんにく、しょうが、玉葱、 たけのこ、椎茸、もやし、 はくさい、キャベツ、 きゅうり	747 kcal 31.7 g
16日	玄米ご飯 かつおそば	○	開化蒸し 呉汁	かつお、粉かつお、 豚肉、凍り豆腐、 竹輪、卵、大豆、 豆乳	牛乳	七分つき米、玄米、 三温糖、 白こんにゃく、 じゃがいも	しょうが、玉葱、椎茸、 ごぼう、だいこん、ねぎ	764 kcal 38.0 g
17火	根菜とキムチの うどん	○	魚の中華揚げ 肉野菜炒め 杏仁豆腐ポンチ	鶏肉、油揚げ、 シメジ、かま、豚肉	牛乳	うどん、上新粉、 でんぶん	ごぼう、にんにく、だいこん、 白菜キムチ漬、ねぎ、 しょうが、もやし、キャベツ、 黄桃缶、みかん缶、 パイナップル	755 kcal 35.4 g
18水	麦ご飯	○	焼きししゃも 荻わかめとさつま揚げの 炒め物 厚揚げのすき焼き風	さつま揚げ、 豚肉、生揚げ	牛乳、 ししゃも、 荻わかめ	七分つき米、麦、 三温糖、しらたき	もやし、ごぼう、玉葱、ねぎ	746 kcal 36.7 g
19木	レーズンシナモン トースト	○	ボルシチ ひよこ豆のサラダ (香りがまドレッシング)	ベーコン、豚肉、 ひよこめ	牛乳、 チーズ、 生クリーム	ぶどうパン、 上白糖、 じゃがいも	玉葱、セロリー、キャベツ、 きゅうり、ホールコーン	789 kcal 26.9 g
20金	ご飯	○	いかのかりんとがらめ キャベツの浅漬け 具沢山味噌汁 みかん	いか、木綿豆腐、 油揚げ	牛乳	七分つき米、 でんぶん、三温糖、 黒こんにゃく、 じゃがいも	しょうが、キャベツ、 きゅうり、ごぼう、 だいこん、ねぎ、みかん	762 kcal 31.0 g
23月	大豆入り ドライカレー	○	れんこんチップサラダ (和風ドレッシング) かき	豚肉、豚レバー、 大豆	牛乳	七分つき米、麦、 小麦粉、三温糖	にんにく、しょうが、玉葱、 れんこん、キャベツ、もやし、 きゅうり、ホールコーン、 かき	749 kcal 26.6 g
24火	合唱コンクール							
25水	ご飯	○	ふくさ卵 練ごま和え いものご汁	鶏肉、卵、豚肉、 油揚げ、 木綿豆腐	牛乳	七分つき米、 三温糖、 こんにゃく、 さといも	椎茸、はくさい、もやし、 ごぼう、だいこん、しめじ、 ねぎ	748 kcal 32.9 g
26木	アップルトースト	○	若鶏のクリーム煮 ブロッコリーのサラダ (イタリアンドレッシング) みかん	鶏肉、 白いんげん豆、 ベーコン	牛乳、 チーズ、 生クリーム	食パン、上白糖、 はちみつ、小麦粉、 じゃがいも、 マカロニ、三温糖	りんご缶、玉葱、 マッシュルーム、キャベツ、 ホールコーン、にんにく、 みかん	749 kcal 28.7 g
27金	秋の香りご飯	○	魚の幽庵焼き 煮浸し 田舎汁	鶏肉、さば、 油揚げ、生揚げ	牛乳	七分つき米、麦、 三温糖、さつまいも、 黒こんにゃく、 じゃがいも	しめじ、椎茸、ゆず、 はくさい、ごぼう、 だいこん、ねぎ	746 kcal 35.3 g
30月	ご飯	○	小魚の南蛮漬け おかか和え そばろ煮	粉かつお、鶏肉、 生揚げ	牛乳、 豆あじ	七分つき米、 でんぶん、三温糖、 糸こんにゃく、 じゃがいも	ねぎ、もやし、ごぼう、 しょうが	748 kcal 30.2 g
31火	和風クリーム スパゲティ	○	かぼちゃ蒸しパン コーンサラダ (ツナドレッシング)	鶏肉、ベーコン、 卵、ツナ	牛乳、 粉チーズ、 生クリーム	スパゲッティ、 小麦粉、上白糖、 三温糖	にんにく、玉葱、椎茸、 しめじ、えのきたけ、 キャベツ、きゅうり、 ホールコーン	751 kcal 30.7 g

※都合により、献立を変更する場合があります。 ※サラダはすべて加熱してあります。

実りの秋・食欲の秋、旬の味覚を楽しもう!

「暑さ寒さも彼岸まで」というように、日に日に暑さがやわらぎ、過ごしやすい気候になりました。秋は、お米や大豆、里芋など、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきましょう。



市内産野菜

10月は三鷹市北野の地場産農家川瀬さんから「ピーマン」が、またJAからは市内産の「小松菜・キャベツ・きゅうり・葉ねぎ・ねぎ・大根・さつまいも・ブロッコリー」が届く予定です。

