

10月 給食献立予定表

令和5年度

おおさわ学園 三鷹市立第七中学校

日	曜	献立名	材料			エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	備考欄
			赤の仲間 血や肉になる	黄色の仲間 力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える			
2	月	牛乳 古代米の赤飯 鶏肉の香味揚げ キャベツの浅漬け 生姜入り五日汁	牛乳 鶏肉 豚肉 油揚げ	米 もち米 麦 粟 きび 黒米 赤米 ごま 油 澱粉 砂糖	玉葱 生姜 キャベツ きゅうり ごぼう 人参 大根 白菜 小松菜	786	30.7	<開校記念日> 小豆やさきを使わず、 赤米や黒米を炊きこんで 色付けした赤飯です。
3	火	牛乳 アップルトースト 鶏のクリーム煮 キャベツとコーンのサラダ (ツナドレッシング) 果物	牛乳 鶏肉 チーズ いんげん豆 生クリーム ツナ	食パン バター 砂糖 はちみつ 油 じゃが芋 小麦粉 マカロニ	りんご 玉葱 人参 マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし にんにく 果物	745	29.0	りんご・シナモン・はち みつ・バターを混ぜて ペーストを作り、パンに 塗って焼きます。
4	水	牛乳 ご飯 卵焼き 小松菜と沢庵の醤油炒め さつまい	牛乳 鶏肉 卵 竹輪 豚 肉 豆腐	米 油 砂糖 ごま さつまい	椎茸 人参 いんげん 小松菜 もやし 沢庵 ごぼう 大根 長葱	752	32.5	久しぶりに卵焼きが登場 です。大きな鉄板を使っ て、3,2人分を一度に作 ります。
5	木	牛乳 麻婆厚揚げ丼 大根スープ 果物	牛乳 豚肉 豚レバー 厚揚げ 寒天 ハム	米 麦 油 砂糖 澱粉	にんにく 生姜 長葱 人参 椎茸 たらこ 大根 小松菜 果物	766	33.9	<E組マラソン大会(給食 なし)> 今月の果物は「ぶどう・ 梨・柿・みかん・りん ご」を予定しています。
6	金	音楽祭(給食なし)						
10	火	牛乳 胚芽パン フルーベリージャム 魚のムニエル パンネのトマトソース ポトフ	牛乳 鮭 豚肉	胚芽パン 小麦粉 バター 油 パンネ じゃがいも	にんにく 玉葱 セロリー 人参 からい キャベツ	757	39.1	10月10日は目の愛護デー です。目に良いとされる ブルーベリーのジャムを 用意します。
11	水	牛乳 高野豆腐のそぼろ丼 いものこ汁 果物	牛乳 鶏肉 高野豆腐 豚肉 油揚げ 豆腐	米 麦 油 砂糖 こんにゃく 里芋	生姜 人参 玉葱 椎茸 いんげん ごぼう 大根 長葱 葉葱 果物	750	32.2	秋に旬を迎える里芋を 使った具沢山の汁物で す。今回は味噌味にしま す。
12	木	牛乳 わかめご飯 豆アジの唐揚げ しめじと野菜のバター醤油炒め そぼろ煮	牛乳 わかめ 豆アジ 豚肉 厚揚げ	米 麦 ごま 澱粉 油 バター こんにゃく じゃが芋 砂糖	生姜 にんにく 人参 もやし しめじ 小松菜 ごぼう 大根	749	31.5	豆アジは、骨まで食べら れるように、じっくり油 で揚げます。
13	金	牛乳 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)	牛乳 豚肉 いか うずら卵 寒天 鶏肉	中華麺 油 澱粉 さつまい 砂糖 水あめ ごま	にんにく 生姜 人参 玉葱 椎茸 もやし 白菜 チンゲン菜 キャベツ きゅうり とうもろこし	767	32.2	10月13日は「さつまい 芋の日」です。34kgのさつ まいを使って、大学芋を 作ります。
16	月	牛乳 玄米ご飯 かつおそば 親子蒸し 田舎汁 果物	牛乳 かつお節 鶏肉 竹輪 卵 厚揚げ	米 玄米 油 砂糖 ごま こんにゃく じゃが芋	人参 生姜 玉葱 椎茸 ごぼう 大根 長葱 小松菜 果物	781	35.6	秋が旬の「戻りカツオ」 で作る、手作りふりかけ です。
17	火	牛乳 スイートポテトトースト チキンピーズ ブロッコリーのサラダ (イタリアンドレッシング)	牛乳 生クリーム ベーコン 鶏肉 大豆	食パン さつまい バター 砂糖 はちみつ ごま じゃが芋 油	玉葱 人参 セロリー 赤ピーマン さやいんげん ブロッコリー キャベツ トマト とうもろこし にんにく	758	31.6	手作りのさつまい芋ペース トをパンにたっぷり塗っ て焼きます。
18	水	牛乳 きびご飯 いかにかりんとからめ ごま和え けんちん煮	牛乳 いか 鶏肉 豆腐	米 きび 澱粉 油 砂糖 ごま こんにゃく 里芋	生姜 キャベツ 小松菜 人参 ごぼう 大根 さやいんげん	780	35.0	小さくカットしたイカを 油で揚げ、甘辛ダレに絡 めます。
19	木	牛乳 甘辛肉うどん じゃがちゃん 緑大豆のサラダ(ナムドレッシング) 果物	牛乳 豚肉 豆乳 大豆 ハム	砂糖 油 うどん じゃが芋 小麦粉	人参 長葱 小松菜 きゅうり キャベツ 果物	747	27.0	長崎県の料理です。大き く切ったじゃが芋に、特 製の衣をつけ、油で揚げ て作ります。
20	金	牛乳 麦ご飯 魚のねぎ味噌かけ からし和え 大根のそぼろ煮	牛乳 さわかめ 鶏肉 厚揚げ うずら卵	米 麦 油 砂糖 澱粉	にんにく 長葱 人参 キャベツ ほうれん草 生姜 椎茸 大根 白菜 葉ネギ	762	38.5	秋から冬に旬を迎える 「大根」をたっぷりと 使った煮物です。うずら 卵や厚揚げも入るので、 ボリュームがあります。
21	土	牛乳 欧風カレーライス マカロニサラダ 果物	牛乳 豚肉 ハム	米 油 じゃが芋 米粉 マカロニ 砂糖	生姜 にんにく セロリー 玉葱 人参 エリンギ きゅうり とうもろこし 果物	816	28.3	乳製品を使わずに作るカ レーライスです。米粉で とろみをつけるので、さ らっとした仕上がりで す。
24	火	牛乳 麦さししゃも 茎わかめとさつまい揚げの炒め物 厚揚げのすき焼き風	牛乳 ししゃも 豚肉 茎わかめ 厚揚げ さつまい揚げ	米 麦 油 砂糖 ごま 白滝	人参 もやし ごぼう 玉葱 長葱 葉葱	755	37.2	小学校・中学校共に、月 に1回程度登場する「し しゃも」。頭からまるこ と食べられます。
25	水	牛乳 ジャンバラヤ コーンスープ れんこんチップサラダ(和風ドレッシング) 果物	牛乳 ベーコン 豚肉 ウィンナー 鶏肉 ひよこ豆 チーズ	米 砂糖 油 バター コーンスターチ	にんにく 生姜 玉葱 果物 マッシュルーム ビーマン もやし ブロッコリー 人参 とうもろこし パセリ れんこん キャベツ	796	27.1	旬のレンコンが登場で す。レンコンは揚げて チップにします。教室で チップ・野菜・ドレッシ ングを混ぜて配ります。
26	木	牛乳 セルフのきんぴらバーガー イタリアンスープ ヨーグルト	牛乳 鮫 ベーコン 鶏肉 卵 チーズ ヨーグルト	ミルクパン 澱粉 油 じゃが芋 砂糖 ごま パン粉	生姜 ごぼう 人参 玉葱 とうもろこし 小松菜	774	39.0	パンに魚の竜田揚げとき んぴらを挟んで食べま す。
27	金	牛乳 秋の香りご飯 魚の幽庵焼き 白菜のお浸し 呉汁	牛乳 鶏肉 さば 油揚げ 大豆 豆乳 鰹節	米 麦 油 砂糖 さつ まい 栗 こんにゃく じゃが芋	人参 しめじ 椎茸 さやいんげん ゆず 白菜 ごぼう 大根 長葱 小松菜	747	36.6	27日は十三夜です。十三 夜は栗名月・豆名月と言 われることから、栗と豆 を使ったメニューにし ました。
30	月	牛乳 菜飯 大豆とツナの揚げ餃子 野菜のピリリ漬け 太平燕	牛乳 大豆 ツナ 豚 肉 いか かまぼこ うずら卵	米 麦 ぎょうざの皮 油 澱粉 小麦粉 砂糖 ごま 春雨	大根の葉 キャベツ 玉葱 長葱 にんにく 生姜 大根 きゅうり 人参 白菜 木耳 チンゲン菜	777	27.0	ツナと大豆、野菜を混ぜ て餃子の皮に包み、油で 揚げます。皮は直径15cm の大きいものを使いま す。
31	火	牛乳 たらこ入り和風スパゲティ かぼちゃ煮しパン 海藻サラダ(じゃこドレッシング) 果物	牛乳 ベーコン 鶏肉 たらこ 生クリーム 海藻 ちりめんじゃこ 果物	スパゲティ 油 バター 小麦粉 砂糖	にんにく 玉葱 しめじ えのき茸 ビーマン かぼちゃ キャベツ 人参 もやし きゅうり 果物	773	31.7	ハロウィンにちなんで、 カボチャ入りの煮しパン を作ります。

※献立は、都合により変更となる場合があります。

※くだもの以外の食材は、すべて加熱しています。