

令和5年10月 予定献立表

東京都立三鷹中等教育学校

日	献立	牛乳	赤の仲間区	黄の仲間区	緑の仲間区	エネルギー たんぱく質 脂質	
			血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える		
2月	ご飯 豆腐ハンバーグ しらす和え あおさのみそ汁	○	牛乳、豚ひき肉、鶏挽き肉、押し豆腐、卵、調理用牛乳、しらすぼし、油揚げ、白みそ、赤みそ、あおさのり	米、玄米、サラダ油、里芋、生パン粉、三温糖、じゃが芋	生姜、玉葱、人参、大根、えのきたけ、レモン(果汁)、白菜、小松菜、長葱	728 kcal 31.5 g 20.5 g	
3火	ちゃんこうどん おかか和え 芋けんぴ	○	牛乳、鶏肉、油揚げ、焼ちくわ、蒲鉾、細切り昆布、鰹節	冷凍うどん、サラダ油、白すりごま、上白糖、さつま芋、揚げ油	人参、大根、長葱、小松菜、キャベツ、もやし	728 kcal 30.1 g 20.6 g	
4水	<北海道の郷土料理> 昆布ごはん いももち 石狩汁	○	牛乳、ツナ(缶)、油揚げ、細切り昆布、生鮭、木綿豆腐、白みそ、白いんげん豆	米、玄米、サラダ油、三温糖、じゃが芋、片栗粉、上白糖、揚げ油、有塩バター	枝豆(冷凍)、人参、キャベツ、玉葱、しめじ、長葱、つきこんにやく	761 kcal 28.2 g 21.2 g	
5木	ご飯 魚の東煮 ひじきのサラダ なめこのかきたま汁	○	牛乳、めかじき、芽ひじき(乾)、ツナ(缶)、木綿豆腐、卵	米、片栗粉、揚げ油、三温糖、黒炒りごま、サラダ油、白すりごま	生姜、キャベツ、枝豆(冷凍)、ホールコーン(缶)、人参、玉葱、長葱、なめこ、小松菜	798 kcal 34.0 g 27.1 g	
6金	ご飯 キムムッチ 里芋のそぼろ煮 甘辛おひたし	○	牛乳、刻みのり、豚ひき肉、ひよこ豆(乾)、生揚げ、鰹節、生わかめ	米、上白糖、ごま油、白炒りごま、サラダ油、里芋、片栗粉、三温糖	にんにく、玉葱、人参、乾しいたけ、さやいんげん、キャベツ、小松菜、もやし、板こんにやく	731 kcal 27.5 g 19.4 g	
9(月)	スポーツの日						
10火	ピザドッグ チキンポトフ 秋のフルーツミックス	○	牛乳、豚ひき肉、ひよこ豆(乾)、ピザ用チーズ、鶏肉、ウィンナー、白いんげん豆	コッペパン、サラダ油、じゃが芋	にんにく、玉葱、青ピーマン、マッシュルーム(缶)、人参、キャベツ、パセリ、ぶどう(缶)、りんご(缶)、洋梨(缶)、桃(缶)	714 kcal 31.9 g 23.4 g	
11水	玄米入りご飯 鮭のもみじ焼き 変わり金平 高野豆腐のみそ汁 アップルゼリー	○	牛乳、生鮭、さつま揚げ、高野豆腐、白みそ、赤みそ、粉寒天	米、玄米、上白糖、卵不使用マヨネーズ、じゃが芋、サラダ油、白炒りごま、ナタデココ	人参、青ピーマン、かぼちゃ、玉葱、りんごジュース、りんご(缶)、つきこんにやく	778 kcal 32.0 g 21.1 g	
12木	さつまいもご飯 鶏肉のレモン煮 切干大根入りサラダ きのこ汁 くだもの	○	牛乳、鶏もも肉、豚肩肉	米、もち米、さつま芋、黒炒りごま、片栗粉、揚げ油、上白糖、ごま油	レモン(果汁)、もやし、小松菜、人参、きゅうり、切干大根、大根、生しいたけ、しめじ、えのきたけ、まいたけ、長葱、みかん、板こんにやく	760 kcal 27.6 g 21.6 g	
13金	うの花メンチカツ マカロニサラダ 根菜汁	○	牛乳、豚ひき肉、おから、卵	米、生パン粉、小麦粉、パン粉(乾)、揚げ油、マカロニ、サラダ油、上白糖、片栗粉	キャベツ、小松菜、玉葱、きゅうり、人参、ごぼう、大根、長葱、板こんにやく	811 kcal 30.2 g 25.0 g	
16月	ご飯 eco.ふりかけ 千草焼き キャベツの甘酢和え さつま芋のみそ汁 <台湾の料理>	○	牛乳、だし昆布、かつお節、とり挽き肉、卵、芽ひじき(乾)、乾燥わかめ、白みそ、赤みそ	米、白炒りごま、上白糖、サラダ油、白すりごま、さつま芋	玉葱、人参、乾しいたけ、小松菜、キャベツ、ブラックマッペもやし、つきこんにやく	760 kcal 34.0 g 23.7 g	
17火	魯肉飯(ルーローハン) 米粉湯(ミーファンタン) 花豆(トウファ)	○	牛乳、豚もも肉、ひよこ豆(乾)、うずら卵(水煮)、鶏肉、粉寒天、アガー、豆乳、調理用牛乳、生クリーム	米、サラダ油、黒砂糖、ビーフン、ごま油、上白糖	にんにく、長葱、人参、チンゲンサイ、生姜	806 kcal 31.2 g 24.1 g	
18水	ご飯 魚の煮つけ 海藻サラダ 利休汁 くだもの	○	牛乳、あかうお、生わかめ、赤とさか、豚肩肉、白みそ	米、上白糖、サラダ油、ごま油、白炒りごま、さつま芋、白練りごま	長葱、生姜、キャベツ、きゅうり、人参、ごぼう、ぶなしめじ、板こんにやく、梨	746 kcal 32.8 g 20.7 g	
19(木) 20(金)	中間考査 (給食はありません) 中間考査 (給食はありません)						
23月	メープルシロップトースト きのこの米粉シチュー ツナサラダ	○	牛乳、鶏肉、ベーコン、白いんげん豆、調理用牛乳、豆乳、生クリーム、ツナ(缶)	食パン、有塩バター、メープルシロップ、サラダ油、さつま芋、はちみつ	にんにく、人参、玉葱、キャベツ、ぶなしめじ、エリンギ、パセリ、きゅうり	788 kcal 26.3 g 37.1 g	
24火	<十三夜の行事食> 栗ごはん 魚の味噌だれがけ 磯和え お月見団子	○	牛乳、さば、白みそ、赤みそ、もみのり	米、もち米、むぎくり、黒炒りごま、上白糖、片栗粉、白炒りごま、三温糖、白玉粉	生姜、ブラックマッペもやし、人参、キャベツ、かぼちゃペースト(冷)、かぼちゃ、つきこんにやく	783 kcal 29.9 g 21.0 g	
25水	まめめかカレーライス ごぼうチップサラダ フルーツヨーグルト	○	牛乳、鶏もも肉、大豆、ピザ用チーズ、プレーンヨーグルト、豆乳	米、サラダ油、さつま芋、じゃが芋、小麦粉、有塩バター、揚げ油、上白糖	にんにく、生姜、セロリ、玉葱、人参、ごぼう、キャベツ、小松菜、ホールコーン(缶)、みかん(缶)、もも(缶)	853 kcal 27.2 g 25.6 g	
26木	ガーリック炒飯 かぼちゃの春巻き 中華風コンソープ	○	牛乳、豚ばら肉、豚もも肉、調理用牛乳、ダイスチーズ、鶏挽き肉、卵	米、サラダ油、上白糖、有塩バター、春巻きの皮、小麦粉、揚げ油、片栗粉	にんにく、人参、長葱、青ピーマン、かぼちゃ、かぼちゃペースト(冷)、生姜、玉葱、ホールコーン(缶)、クリームコーン(缶)、万能ねぎ	836 kcal 27.5 g 26.8 g	
27金	こぎつねご飯 小魚のから揚げ のっぺい汁 明日葉ミルクゼリー	○	牛乳、油揚げ、鶏挽き肉、はたはた、焼ちくわ、粉寒天、調理用牛乳、生クリーム	米、サラダ油、上白糖、片栗粉、揚げ油、里芋、甘納豆	人参、大根、長葱、板こんにやく、明日葉粉末	802 kcal 29.2 g 25.7 g	
30月	和風スバゲティ おろし和え おからゴマドーナツ	○	牛乳、ベーコン、いか、あさり水煮(レトルト)、焼ちくわ、調理用牛乳、おから、卵	ハーフスバゲティ、サラダ油、小麦粉、上白糖、有塩バター、白炒りごま、揚げ油	玉葱、人参、ぶなしめじ、えのきたけ、にんにく、パセリ、小松菜、キャベツ、人参、大根、ゆず(汁)	843 kcal 31.7 g 30.8 g	
31火	チリビーンズライス 元気サラダ かぼちゃプリン	○	牛乳、大豆、ひよこ豆(乾)、豚ひき肉、ロースハム、刻み昆布、鰹節、調理用牛乳、卵、生クリーム	米、米粒麦、サラダ油、上白糖、白炒りごま	にんにく、生姜、玉葱、和明、人参、トマトピューレ、グリーンピース(冷凍)、きゅうり、キャベツ、ホールコーン(缶)、赤アリア、かぼちゃペースト(冷)	848 kcal 28.7 g 28.7 g	

◆北海道の郷土料理◆

**いももち** は北海道を代表する農産物のじゃが芋を使った家庭で手軽に作れる郷土料理です。  
**石狩汁** は、北海道石狩地方につたわる石狩鍋をアレンジした汁物です。もともとは、漁師さんたちが食べる鍋料理で、鮭のぶつ切りや、野菜などを味噌で味付けしてさぐわわれています。給食では、鮭の身や野菜を使って作ります。

10月13日は さつま芋の日

**九里(桑田里(ゆい)うまい十三里** という言葉聞いたことはありますか？**十三里** は、さつま芋を表します。江戸から約十三里(52km)離れた距離にある川越のさつま芋が美味しかったことから誕生した言葉で、同じ時期に旬を迎える栗よりも美味しい！という意味が込められているそうです。さつま芋の旬が10月頃であることや、さつま芋のことを十三里と表すことなどを理由に10/13は、さつま芋の日となりました。

世界の料理 ~台湾~

台湾は、中国の東に位置する小さな島国です。現代的な都市、伝統的な中国寺院、壮大な山岳地帯などがあります。北部にある首都台北は、夜市などで有名です。**魯肉飯**は、甘辛く煮込んだ豚肉をかけたご飯で、台湾の定番料理です。**米粉湯**は、お米で作った麺(ビーフン)入りのスープです。給食では、具だくさんにアレンジします。**花豆**は、豆乳を使ったデザートです。給食で台湾料理を楽しみましょう。

10月の行事食 ~十三夜~

お月見と言えば、十五夜が有名ですが、十五夜に次ぐ美しい月とされるのが、**十三夜**です。十三夜は旧暦の9月13日で、栗や豆の収穫期に当たるため、栗名月、豆名月と呼ばれることもあります。現代の暦では年ごとに異なり、今年は、10月27日です。**栗ごはん**と**お月見団子**で十三夜の行事食を楽しみましょう。

10月31日は ハロウィン

ハロウィンは、秋の収穫を祝うお祭りで、ヨーロッパを起源としますが、最近では日本でも身近になってきました。ハロウィンと言えば、かぼちゃをくりぬいて作るジャック・オー・ランタンが印象的です。給食では、ハロウィンにちなんで、**かぼちゃプリン**を作ります。

※ 産地消費食材は、太字で示しています。 ※ くだものは、天候などの状況を見て変更することがあります。