

令和6年10月 予定献立表

東京都立三鷹中等教育学校

日	主食	牛乳	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 脂質
1(火) 都民の日						
2 (水)	ご飯 豆腐ハンバーグ おかか和え あおさのみそ汁	○	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、押し豆腐、たまご、調理用牛乳、かつお節、油揚げ、白みそ、赤みそ、あおさ	米、押し麦、サラダ油、里芋、生パン粉、三温糖、つきこんにやく、上白糖、じゃがいも	生姜、玉葱、人参、大根、えのきたけ、レモン(果汁)、キャベツ、ブラックマッペもやし、葉葱	712 kcal 30.2 g 19.9 g
3 (木)	セサミハニートースト きのこの米粉シチュー 揚げ芋サラダ	○	牛乳、とり肉、ベーコン、大豆、白いんげん豆、調理用牛乳、豆乳、生クリーム	食パン、有塩バター、はちみつ、白炒りごま、白すりごま、白練りごま、サラダ油、さつまいも、米粉、じゃがいも、揚げ油、上白糖	にんにく、人参、玉葱、キャベツ、ぶなしめじ、エリンギ、きゅうり	852 kcal 27.0 g 40.7 g
4 (金)	麦ご飯 鱈の竜田揚げ こんにやくサラダ 里芋のかきたま汁	○	牛乳、いわし開き、乾燥わかめ、たまご	米、押し麦、米粉、かたくり粉、揚げ油、板こんにやく、白炒りごま、ごま油、サラダ油、上白糖、里芋	生姜、ブラックマッペもやし、きゅうり、キャベツ、人参、人参、玉葱、小松菜	730 kcal 28.6 g 24.4 g
7 (月)	秋野菜の米粉カレーライス ひよこサラダ パインヨーグルト	○	牛乳、鶏ひき肉、大豆、豆乳、ビザ用チーズ、白いんげん豆、ひよこ豆(乾)、プレーンヨーグルト	米、押し麦、サラダ油、さつまいも、里芋、米粉、上白糖	にんにく、生姜、セロリ、玉葱、人参、エリンギ、ぶなしめじ、ブロッコリー、キャベツ、ホールコーン(缶)、パイナップル(缶)	817 kcal 27.1 g 19.4 g
8 (火)	夕焼けご飯 鯖のカレー醤油焼き 里芋サラダ きのこ汁 くだもの	○	牛乳、さば、豚肩肉	米、押し麦、白炒りごま、里芋、アーモンドスライス、三温糖、エッグケアマヨネーズ、板こんにやく、かたくり粉	人参、にんにく、生姜、きゅうり、ホールコーン(缶)、大根、生しいたけ、ぶなしめじ、えのきたけ、まいたけ、長葱、みかん	742 kcal 30.0 g 26.9 g
9 (水)	キムチチャーハン 春巻き 中華風コンソープ	○	牛乳、豚肩肉、豚ばら肉、ひよこ豆(乾)、鶏ひき肉、たまご	米、押し麦、サラダ油、白炒りごま、ごま油、緑豆はるさめ、上白糖、かたくり粉、小麦粉、春巻きの皮、揚げ油	生姜、にんにく、人参、キムチ(白菜)、長葱、小松菜、乾しいたけ、人参、ニラ、ゆでたけのこ、玉葱、ホールコーン(缶)、クリームコーン(缶)、万能葱	766 kcal 27.0 g 26.1 g
10 (木)	<目の愛護デー> ちゃんこうどん 切干大根入りサラダ ブルーベリーとバナナのケーキ	○	牛乳、とり肉、油揚げ、焼ちくわ、たまご、豆乳	冷凍うどん、サラダ油、白すりごま、上白糖、ごま油、小麦粉	人参、大根、玉葱、長葱、小松菜、もやし、きゅうり、切干大根、バナナ、レモン(果汁)、ブルーベリー	755 kcal 31.1 g 25.9 g
11 (金)	ご飯 わかさぎの南蛮漬け 野菜のごまあえ かぼちゃのみそ汁	○	牛乳、わかさぎ、油揚げ、木綿豆腐、白みそ、赤みそ	米、押し麦、小麦粉、かたくり粉、揚げ油、三温糖、黒炒りごま、黒すりごま、上白糖	長葱、キャベツ、もやし、小松菜、人参、かぼちゃ、玉葱、葉葱	705 kcal 27.0 g 21.3 g
14(月) スポーツの日						
15 (火)	<十三夜の行事食> 芋栗おこわ 魚の味噌だれがけ 磯和え お月見だんご	○	牛乳、さば、白みそ、赤みそ、もものり	米、もち米、むきごり、さつまいも、黒炒りごま、上白糖、かたくり粉、つきこんにやく、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	769 kcal 29.1 g 20.3 g
16 (水)	<世界食糧デー> ご飯 ecoふりかけ 千草焼き キャベツの甘酢和え けんちん汁	○	牛乳、昆布、かつお節、鶏ひき肉、たまご、芽ひじき(乾)	米、押し麦、白炒りごま、三温糖、サラダ油、上白糖、白すりごま、板こんにやく、里芋、ごま油	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、ごぼう、大根、長葱	727 kcal 31.6 g 23.8 g
17(木)	中間審査 (給食はありません)					
18(金)	中間審査 (給食はありません)					
21 (月)	<世界の料理 台湾> 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、うずら卵 (レトルト)、とり肉、粉寒天、豆乳、調理用牛乳	米、押し麦、サラダ油、黒砂糖、じゃがいも、ピーマン、ごま油、上白糖	生姜、にんにく、玉葱、人参、チンゲンサイ、長葱、生姜	783 kcal 30.0 g 22.2 g
22 (火)	麦ごはん いかの香味揚げ ひじきとツナのサラダ さつまいものみそ汁 くだもの	○	牛乳、いか、芽ひじき(乾)、まぐろ水煮(缶)、乾燥わかめ、白みそ、赤みそ	米、押し麦、かたくり粉、米粉、揚げ油、三温糖、サラダ油、さつまいも、つきこんにやく	生姜、キャベツ、もやし、きゅうり、人参、玉葱、みかん	722 kcal 28.5 g 16.7 g
23 (水)	麦ごはん ひじきふりかけ 野菜の旨煮 かみかみサラダ	○	牛乳、芽ひじき(乾)、ちりめんじゃこ、かつお節、とり肉、焼ちくわ、生揚げ、まぐろ水煮(缶)、大豆	米、押し麦、上白糖、サラダ油、板こんにやく、じゃがいも、ごま油	生姜、ごぼう、人参、乾しいたけ、大根、きゅうり	712 kcal 30.7 g 17.9 g
24 (木)	和風サブゲティ 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、たまご	ハーフサブゲティ、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、小松菜、キャベツ、人参、大根、ゆず(汁)	823 kcal 30.9 g 30.4 g
25 (金)	麦ごはん 麻婆豆腐 春雨スープ くだもの	○	牛乳、豚ひき肉、豚レバー、大豆、赤みそ、押豆腐、とり肉	米、押し麦、サラダ油、上白糖、かたくり粉、ごま油、緑豆春雨、白すりごま	生姜、にんにく、人参、乾しいたけ、玉葱、ゆでたけのこ、長葱、ニラ、えのきたけ、小松菜、りんご	734 kcal 34.8 g 19.9 g
28 (月)	ひじきごはん 白身魚の南部揚げ 利休汁 カルピスゼリー	○	牛乳、芽ひじき(乾)、フカ、たまご、とり肉、油揚げ、豆乳、白みそ、赤みそ、カルピス、粉寒天、調理用牛乳	米、もち米、三温糖、小麦粉、かたくり粉、黒炒りごま、揚げ油、板こんにやく、里芋、白練りごま	人参、大根、長葱、小松菜、りんご(缶)	788 kcal 32.8 g 25.1 g
29 (火)	ご飯 おから入りメンチカツ わかめサラダ 根菜汁	○	牛乳、豚ひき肉、おから、たまご、乾燥わかめ	米、押し麦、生パン粉、小麦粉、パン粉(乾)、揚げ油、上白糖、サラダ油、ごま油、白炒りごま、つきこんにやく、かたくり粉	キャベツ、人参、玉葱、小松菜、きゅうり、ごぼう、大根、長葱	786 kcal 28.9 g 24.8 g
30 (水)	<ハロウィン行事食> 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、ひよこめ(乾)、豚ひき肉、鶏ひき肉、ロースハム、刻み昆布、かつお節、調理用牛乳、たまご、生クリーム	米、押し麦、サラダ油、米粉、上白糖、白炒りごま	にんにく、生姜、玉葱、セロリ、人参、マトビール、グリーンピース(冷)、きゅうり、キャベツ、ホールコーン(缶)、かぼちゃペースト(冷)	819 kcal 28.1 g 27.0 g
31 (木)	ご飯 キムムッチ 里芋のそばろ煮 甘辛おひたし	○	牛乳、刻みのみり、豚ひき肉、鶏ひき肉、ひよこ豆(乾)、生揚げ、かつお節、生わかめ	米、押し麦、上白糖、ごま油、白炒りごま、サラダ油、板こんにやく、里芋、かたくり粉、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	716 kcal 27.0 g 18.6 g

10月 食品ロス削減月間です

10月は、食品ロス削減月間です。食品ロスをはじめてした食料問題について考え、行動する期間です。給食でも、取り組みの一つとして、16日に「ecoふりかけ」を作ります。これは、けんちん汁のだし汁を器に使う「藍の削り節」と「昆布」を給食室で細かく刻んで、しょう油や砂糖で味付けして作るふりかけです。普段は捨ててしまつたものを再利用した食品ロス削減メニューです。

10月10日 目の愛護day

栄養の面から目を守るには、「ビタミンA」という栄養素がとても大切です。不足すると暗い所で視力が低下する夜盲症を発症するなどの様々な不調があるため、ビタミンAをきちんと摂り、目の健康を守りましょう。また、ブルーベリーやナスに含まれる「アントシアニン」という成分も目の健康に役立ちます。給食では、アントシアニンが豊富なブルーベリーを使ったデザートを作ります。

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、粟や豆の収穫期に当たるため、粟名月、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15日です。粟栗おこわとお月見団子で十三夜の行事食を楽しみましょう。

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、お米で作った湯「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31日 目ハロウィン

ハロウィンは、秋の収穫を祝うお祭りです、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りました。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、30日に、ハロウィンにちなんで、かぼちゃプリンを作ります。



※献立は、食材の仕入れ、天候などにより変更することがあります。  
※くだものは市場の状況を考慮し、旬のものを提供します。  
※東京都産の食材は★で示しています。