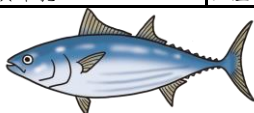




令和6年 10月 予定献立表

東京都立大泉高等学校附属中学校

* 天候などの食材の入荷状況により献立・食材を変更する場合がありますがご了承をお願いします。 給食回数17回

日	曜	献立名	★牛乳	主な食品群			エネルギー
				血・肉・骨になる 赤色	熱や力になる 黄色	体の調子を整える 緑色	
1	火	都民の日		東京都が1952年(昭和27年)に「都民の日」として制定。			
2	水	・豆腐めし 【豆腐の日】 ★鶏の唐揚げ甘酢あん ・ひじきの煮物 ★かきたま汁♪・果物(りんご)♪	○	★毎日限定生産多摩産 農産物東京牛乳使用! 豆腐、鶏肉、ベーコン、ひじき、 薩摩揚げ、わかめ、 ★たまご、鰹節、★牛乳	*新米は10月中旬から使用 予定です。 米、砂糖、米油、でん粉、 ★白すり胡麻、蒟蒻	*東京都産野菜は斜字に下線付 人参、干し椎茸、生姜、ねぎ、もやし、 さやえんどう、玉葱、 <u>小松菜</u> 、りんご	786kcal 30.9g 29.0g
3	木	・ご飯♪・酢豚鶏♪ ・早稲田みょうがとピーマンのスープ	○	鶏肉、豚肉、ハム、 ★牛乳	米、米油、でん粉、三温糖、 ピーマン	<u>生薑</u> 、人参、筍、水餃子、干し椎茸、もやし、 黄・赤・青ピーマン、玉葱、レモン、エリンギ、 えのきたけ、 <u>東京ねぎ</u> 、 <u>早稲田みょうが</u>	796kcal 28.8g 22.8g
4	金	・ご飯♪ 【104:いわしの日】 ・いわしのさっぱり揚げ・野菜海苔和え ・なめこ汁♪★果物(お花みかん)♪	○	鰯、のり、豆腐、白・赤味噌、 ★牛乳	米、でん粉、米油、里芋	ねり梅、江戸菜、人参、もやし、えのきたけ、 なめこ、大根、ねぎ、★みかん	726kcal 26.4g 21.7g
7	月	・ご飯♪ ★鶏肉の香味焼き ★野菜のごま味噌マヨ和え ・豚汁♪・果物(りんご)♪	○	鶏肉、赤味噌、豚肉、豆腐、 油揚げ、白味噌、鰹節、 ★牛乳	米、ごま油、砂糖、 ★白胡麻、★白すり胡麻、 卵不使用マヨネーズ、米油、 じゃが芋、黒蒟蒻	<u>ねぎ</u> 、生姜、キャベツ、 <u>小松菜</u> 、もやし、人参、 ごぼう、大根、りんご	720kcal 35.1g 20.3g
8	火	・チキンパエリア ・かぶときのこのスープ ・コールスローサラダ ★サングリア風ポンチ♪	○	鶏肉、ベーコン、鶏肉、 ★牛乳	米、オリーブ油、米粉、米油、 じゃが芋、上白糖	にんにく、玉葱、マッシュルーム、 赤・青ピーマン、えのきたけ、エリンギ、 かぶ(葉)、キャベツ、きゅうり、コーン、 りんご(缶)、★みかん缶、★黄桃(缶)、 ★バナナ(缶)、★オーガニックバナナ、 ★ぶどう(ジュース)	723kcal 21.7g 22.4g
9	水	【明日10月10日は目の愛護デー】 ・ご飯♪ ・スタミナすき焼き風煮物 ・みそ汁♪ ★ブルーベリーゼリー	○	豚肉、焼き豆腐、油揚げ、 わかめ、白・赤味噌、鰹節、 アガー、★牛乳	米、じゃが芋、白滝、米油、 三温糖、グラニュー糖	にんにく、生姜、人参、白菜、ねぎ、にら、 <u>小松菜</u> 、大根、 ★ <u>ブルーベリー</u> 、レモン	811kcal 32.9g 20.8g
10	木	★チリチーズドック ・フライドポテト ・ABCスープ♪	○	ウィンナー、豚肉、おから、 ★ピザチーズ、ベーコン、 ひよこ豆、★牛乳	★コッペパン、米油、三温糖、 パン粉、じゃが芋、 ABCマカロニ	玉葱、人参、セロリ、キャベツ、 <u>小松菜</u>	785kcal 30.9g 38.2g
11	金	★さつまいもご飯・鯖の味噌煮♪ ★わかめとコーンの酢の物 ・沢煮鮎 ★果物(梨)♪	○	鯖、赤味噌、わかめ、豚肉、 鰹節、★牛乳	米、薩摩芋、砂糖、米油、 ★白胡・黒胡麻	<u>生薑</u> 、キャベツ、きゅうり、コーン、大根、ごぼう、 人参、ねぎ、えのきたけ、 <u>小松菜</u> 、 ★梨(南水)	807kcal 36.7g 24.9g
14	月	スポーツの日・開校記念日		* 脳の働き活性化給食週間です。よく噛んで食べると脳の血流量が増え、総細胞の働きが活性化!!			
15	火	★しらすわかめご飯 【十三夜】 ★鱈の利久焼き・筑前煮・お月見汁	○	★しらすわかめ、鰯、鶏肉、 蒲鉾、味噌、鰹節、★牛乳	米、★白胡麻、ごま油、蒟蒻、 じゃが芋、三温糖、大豆、 白玉団子	人参、ごぼう、れんこん、さやえんどう、大根、 しめじ、ねぎ、 <u>小松菜</u>	799kcal 37.4g 22.9g
16	水	★ツナとたまごのケチャップライス ★フレンチサラダ ・野菜スープ ・ソイラテゼリー	○	★たまご、ツナ、粉寒天、 豆乳、★牛乳	米、★バター、オリーブ油、 米油、上白糖	にんにく、玉葱、マッシュルーム、グリーンピース、 キャベツ、きゅうり、人参、白菜、大根、 ★みかん缶、★干しぶどう	752kcal 25.3g 22.4g
17	木	・ご飯♪・家常豆腐(ジャントウフ) ・青梗菜と春雨スープ♪ ・果物(りんご)♪	○	豚肉、生揚げ、赤味噌、 ハチ味噌、ハム、★牛乳	米、米油、三温糖、でん粉、 ごま油、緑豆春雨	<u>生薑</u> 、えのきたけ、人参、キャベツ、ねぎ、 にんにく、干し椎茸、チンゲンツァイ、りんご	778kcal 32.4g 24.4g
18	金	★チキンカチャータラソース♪ (生パスタ・鶏肉のトマト煮) ・コールスローサラダ ★アプフェルシュトルーデン	○	★牛乳、★粉チーズ、鶏肉、 ★生クリーム	生パスタ、オリーブ油、薄力粉、 ★バター、米油、砂糖、パン粉、 グラニュー糖、春巻きの皮	にんにく、セロリ、玉葱、人参、しめじ、トマト缶、 マッシュルーム、グリーンピース、キャベツ、 きゅうり、赤ピーマン、りんご、★干しぶどう	741kcal 29.7g 30.4g
21	月	・ご飯♪ ・戻り鰹の揚げ煮 ・丘と海のひじきのサラダ ・かわかむ汁 ★果物(梨)♪	○	* 鰹で勝!! 脳の働きを活性化させるDHAも豊富! 鰹、ひじき、茎わかめ、豆腐、 豚肉、鰹節、赤・白味噌、 ★牛乳	米、米油、上白糖、でん粉、 三温糖、ごま油、黒蒟蒻	<u>生薑</u> 、おかひ、きゅうり、もやし、人参、 えのきたけ、大根、ごぼう、ねぎ、★なし	740kcal 36.3g 18.6g
22	火	中間考査前日(給食無し)		 海流に乗り、日本近海を春と秋に通る。 春の「初がつお」に対して、秋の「戻りが つお」は、夏に北の海でたくさんえさを 食べ、あぶらがのっているのが特徴。			
23	水	中間考査(給食無し)					
24	木	中間考査(給食無し)					
25	金	中間考査(給食無し)					
28	月	・ご飯♪・肉じゃが♪ ・みそ汁♪・果物(りんご)♪	○	豚肉、油揚げ、わかめ、 白・赤味噌、鰹節、★牛乳	米、米油、じゃが芋、しらたき、 三温糖	人参、玉葱、えのきたけ、さやえんどう、大根、 りんご	765kcal 31.7g 18.6g
29	火	・まるごとわかめご飯♪・鮭のフライ♪ ★切干大根とひじきのごまサラダ ・具だくさん味噌汁♪ ★果物(お花みかん)♪	○	めかぶ、わかめ、鮭、豆乳、 ひじき、豆腐、白・赤味噌、 ★牛乳	米、もち麦、薄力粉、米粉、 パン粉、米油、三温糖、 ★白練り胡麻、白蒟蒻	切干大根、人参、キャベツ、ねぎ、生姜、大根、 えのきたけ、しめじ、あさつき、★みかん	745kcal 32.1g 20.4g
30	水	・ゆかりご飯♪ ★ほっけのごまみそ焼き ★長いもと内藤カボチャのサラダ ・きのこ入り味噌汁♪ ★果物(柿)♪	○	ほっけ、白味噌、豚肉、赤味 噌、 ★牛乳	米、ごま油、じゃが芋、 ★白練り胡麻、★白胡麻、 ★長芋、米油、三温糖	ゆかり、かぼちゃ、キャベツ、もやし、 <u>小松菜</u> 、 玉葱、大根、人参、ねぎ、えのきたけ、まいたけ、 しめじ、なす、★柿	765kcal 31.6g 26.9g
31	木	・ハロウィンブラックカレーライス♪ ・糸寒天サラダ♪ ・野菜のスープ ★パンキンプリン	○	豚肉、大豆、ひじき、糸寒天、 ベーコン、★牛乳、豆乳	米、もち麦、米油、薄力粉、 三温糖、かぼちゃ種、 プリンの素(アレルゲンフリー)	にんにく、 <u>生薑</u> 、玉葱、大根、人参、キャベツ、 えのきたけ、 <u>小松菜</u> 、もやし、かぼちゃ	796kcal 28.0g 24.5g

・使用食材の★印は、校内の食物アレルギー除去食食材です。★○○(下線)は、ご家庭より代替持参がある方がいる日です。

・料理名に付いている♪印はⅠ年生・♪印はⅡ年生・9月に引き続き♪印はⅢ年生からのリクエスト給食です。お楽しみに◎