

10月分献立表

東京都立大島海洋国際高等学校

日	曜	朝 食	昼 食	夕 食
1	日		一斉帰舎	ごはん・芋煮汁・チキンソテーおろしソース・和風サラダ・果物
2	月	ごはん・味噌汁・厚揚げの卵とじ・なめたけ和え・果物・牛乳	ごはん・鶏肉のチーズ風味焼き・茹でもやし青菜・大豆もやし蟹かま炒め・ドライブルー	中華風挽肉ご飯・五目中華風スープ・焼売の2色揚げ・中華サラダ・果物
3	火	ごはん・味噌汁・豚キムチ・納豆・果物・牛乳	ごはん・チキンカツ・茹でキャベツ・豚肉とごぼうの時雨煮・胡瓜の浅漬	カレーうどん・おひたし・黒ごまミルクプリン
4	水	ごはん・味噌汁・野菜炒め・焼きさつま揚げ・果物・牛乳	ごはん・チンジャオロース・スパイシーポテト・ソース煮卵	ごはん・ジュリエンスープ・鶏肉のマムレード焼き・コールスローサラダ・果物
5	木	ハムチーズトースト・大根と肉団子のスープ・コーンサラダ・果物・牛乳	ごはん・鶏肉と高野豆腐の揚げ煮・野菜炒め・ポイルウインナー	鮭チャーハン・スープチャブスイ・中華サラダ
6	金	ごはん・味噌汁・親子煮・即席漬け・果物・牛乳	ごはん・枝豆ひじき入りつくね・キャベツ青海苔炒め・莖ワカメとベーコンのソテー・白滝の明太バター醤油	ごはん・具沢山味噌汁・豚肉の和風野菜あん・大根とイカの煮物・果物
7	土	ごはん・味噌汁・さばの塩焼き・おひたし・果物・牛乳	ごはん・豚肉の葱味噌マヨ焼き・青菜とコーンのソテー・野菜のコンソメ煮・蒲鉾の煮物	ごはん・クリームシチュー・さつま芋と林檎のサラダ・ヨーグルト
8	日	セサミトースト・野菜スープ・ハムとチーズのサラダ・果物・牛乳	ブルコギ丼・中華風コーンスープ・中華和え	ごはん・大根と豚肉のスープ・豆腐ハンバーグ玉葱ソース・にんじんドレッシングサラダ・果物
9	月	ごはん・味噌汁・韓国肉じゃが・ふりかけ・果物・牛乳	ワカメご飯・鮭のみそ漬け焼き・キャベツソテー・ごぼうの塩きんぴら・胡瓜と竹輪のマヨ和え	ごはん・春雨スープ・手羽もとの韓国ダレ焼き・カクテキ・果物
10	火	ごはん・味噌汁・豚肉のつけ焼き・煮浸し・果物・牛乳	ごはん・鶏肉のピカタ・茹でブロッコリ・切昆布の中華煮・みかん缶	チキンパエリア・ソパデアホ・アリオリサラダ
11	水	ごはん・味噌汁・すき焼き風煮・おひたし・果物・牛乳	ごはん・鶏のから揚げチリソース・高野豆腐と青菜の煮物・人参とえのきのきんぴら	ごはん・ワカメスープ・五目うま煮・中華和え
12	木	セルフサンドウィッチ・鶏肉ときのこのスープ・果物・ヤクルト	ごはん・豚の生姜焼き・茹でもやし青菜・切干大根のアラビアータ風・大豆とじゃこのカリカリ揚げ	ごはん・きのこ汁・ねぎ味噌カツ・つけあわせキャベツ・果物
13	金	ごはん・味噌汁・鶏肉の七味焼き・海苔ジャコ和え・果物・牛乳	ごはん・ハムとキャベツの卵焼き・イカフリッター・油揚げと野菜の煮物・ミニトマト	ポークカレーライス・キャベツのアチャール・チャイ風紅茶ゼリー
14	土	ごはん・味噌汁・炒り豆腐・胡麻醤油和え・果物・牛乳	豚丼・田舎汁・五色酢の物	ごはん・にらたま汁・じゃがいもと鶏肉の炒め煮・練り胡麻和え
15	日	コッパンとジャムマーガリン・トマトスープ・野菜ソテー・果物・牛乳	チキンライス・海老とかぶのクリームスープ・果物	ごはん・具沢山味噌汁・ぎせい豆腐のあんかけ・からし和え・果物
16	月	ごはん・味噌汁・鶏肉の照り焼き・ひじきの煮物・果物・牛乳	ごはん・根菜ハンバー・コーンソテー・ジャーマンポテト・中華風胡瓜	野菜菜そばろご飯・山賊焼き・いかと糸寒天の酢の物・大平汁・果物
17	火	ごはん・味噌汁・じゃが芋のそぼろ煮・和風サラダ・果物・牛乳	ごはん・鶏肉の香味焼き・もやしソテー・南瓜と茸のチーズ炒め・ブロッコリーの明太マヨ和え	ごはん・中華スープ・麻婆春雨・鮭とじゃが芋の北海サラダ
18	水	鶏味噌うどん・果物・牛乳	ごはん・厚揚げと豚肉の味噌炒め・じゃが芋とほうれん草のベーコン炒め・ごま煮卵	ごはん・豚汁・いさぎとまぐろのフライ・土佐酢和え・果物
19	木	ジャムチーズサンド・春雨スープ・ポイルウインナー・ミックスビーンズとひじきのサラダ・牛乳	ごはん・鶏肉のきのこあん・コーンポテト・蓮根とごぼうの煮物・肉団子のケチャップ煮	スバゲティミートソース・蓮根チップスサラダ・カルビスみかんゼリー
20	金	ごはん・野菜スープ・粉チーズ入りスクランブルエッグ・かんぴょうサラダ・果物・牛乳	ごはん・鶏肉の塩だれ焼き・茹でもやし青菜・春雨ソテー・にんじんシリシリ	ごはん・揚げポールスープ・回鍋肉・中華サラダ
21	土	ごはん・味噌汁・ハムソテー・野菜炒め・果物・牛乳	ごはん・豚肉のハーブ漬け焼き・玉ねぎソテー・じゃが芋と野菜の揚げ煮・うずらのチリソース	ごはん・田舎汁・鶏肉のしそ風味焼き・和風サラダ・果物
22	日	明太マヨトースト・野菜スープ・海藻サラダ・果物・牛乳	肉うどん・胡麻酢和え・バタープリン	ごはん・コーンスープ・ピザ風ハンバーグ・カントリーサラダ・果物
23	月	ごはん・味噌汁・卵と木耳の炒め物・胡麻サラダ・果物・牛乳	ごはん・鶏肉の山椒焼き・もやし青菜ソテー・筑前煮・バイン缶	ごはん・ベーコンと白菜のスープ・ポークソテー中華ソース・ピリ辛和え・果物
24	火	ごはん・味噌汁・焼きいわし・切干大根の煮物・果物・牛乳	ごはん・豚肉の胡麻ダレ焼き・キャベツソテー・カレースバゲティ・韓国風きゅうり	ごはん・スープミルファンティ・ミートコロッケ・ツナサラダ・果物
25	水	ごはん・味噌汁・鶏五目豆・焼き笹かま・果物・牛乳	ごはん・バーベキューチキン・玉ねぎソテー・ビーフソテー・ブロッコリーの味噌マヨ和え	大根おろしと鶏肉の和風スバゲティ・サウビカンサラダ・ヨーグルトケーキ
26	木	はちみつレモントースト・野菜スープ・ウインナー入りサラダ・果物・牛乳	ごはん・豚肉のピリ辛ケチャップ炒め・ポテトリヨネーズ・青海苔大豆	ごはん・酸辣湯・家常豆腐・五色ナムル
27	金	ごはん・味噌汁・ベーコンエッグ・野菜炒め・果物・牛乳	塩昆布ご飯・一口カツとチキンバー・じゃが芋とベーコンのカレー煮・青菜のツナマヨ和え	栗おこわ・沢煮椀・さんまの竜田揚げ・島海苔和え・果物
28	土	ごはん・味噌汁・ハンパンのチーズ焼き・わかめサラダ・果物・牛乳	三色丼・赤だしの味噌汁・コーヒゼリー	ごはん・ミネストローネ・チキンソテークリームソース・グリーンサラダ・果物
29	日	ロールパン・コーンフレーク・野菜スープ・チーズ入りサラダ・果物・牛乳	豚肉と筍のあんかけ焼きそば・中華風野菜・果物	ごはん・具沢山味噌汁・かつおのおろしだれ・南瓜の素揚げ・胡麻みそ和え
30	月	ごはん・味噌汁・豚肉ともやしの韓国風炒め・じゃこ和え・果物・牛乳	ごはん・松風焼き・玉ねぎソテー・厚揚げと根菜の煮物・胡瓜と竹輪のマヨ和え	けんちんうどん・ひじきサラダ・さつまバター
31	火	ごはん・味噌汁・豚肉と大根の煮もの・ゆかり和え・果物・牛乳	ごはん・竹輪のチーズ詰め揚げ・茹でブロッコリ・竹輪とじゃが芋の煮物・豚の角煮	シーフードピラフ・ポトフ・かぼちゃのチーズケーキ

●●●●● 賄い通信 *●●●●●*

日に日に秋が深まり、さわやかな空気を感じる季節となりました。さて、農作物が収穫の時期を迎え、海産物なども脂がのり美味しい季節となってきました。寄宿舎賄いでも、芋類、きのこ類、季節の果物などを積極的に取り入れていきます。

◎ 10月の献立紹介

10日(火) 夕食 【海外の料理:スペイン】 チキンパエリア、ソパデアホ、アリオリサラダ

ソパデアホは面白い名前ですが、スペインのいんにくスープです。アリオリサラダはいんにくとオリーブオイル、マヨネーズでソースを作り、ポテトサラダにします。

16日(月) 夕食 【郷土料理:長野県】 山賊焼き、大平汁

山賊焼きは「焼き」と名が付きますが、鶏もも肉を揚げた料理です。大平汁は平たく大きな塗り物のわんに入れることから大平汁と呼ばれます。

27日(金) 夕食 【季節の食材&行事食:栗・さんま、十三夜】 栗おこわ、さんまの竜田揚げ

さんまは産卵前の9～10月にかけて最も脂が多くなり、旬の時期を迎えます。また、十三夜が「栗名月」とも呼ばれることにちなみ、栗おこわを提供予定です。

31日(火) 夕食 【行事食:ハロウィン】 かぼちゃのチーズケーキ

秋に行われるお祭りで、その年の収穫を祝う行事です。当日は、ハロウィンのシンボルでもある「かぼちゃ」を使用したチーズケーキを手作ります。

★ 食育ピクトグラムの紹介

◀ 6 手を洗おう ▶



手洗いは、食中毒や感染症予防の第一歩です。手には目に見えない多くの病原体が付着しており、食品を介して体内に入り、腹痛や下痢などを引き起こすことがあります。帰宅時、料理や食事の前には、必ず手洗いをし、食事や料理の途中でトイレ、ゴミ箱などに触れた後も必ず手洗いをしましょう。また、2度洗いを習慣づけることも効果的です。研究結果によると、ハンドソープを使用し、10秒間2回の手洗いをすると、60秒間1回の手洗いを行った時以上の効果があることがわかっています。

※材料等の都合により献立を変更する場合があります。