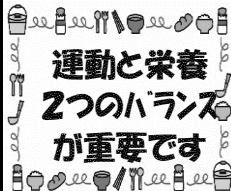


10月分予定献立表

日	曜日	献立名	牛乳	主な材料名			エネルギー [kcal]	たんぱく質 脂質 [g]	備考
				赤の食品（1・2群） 主に体の組織をつくる	黄の食品（5・6群） 主にエネルギーになる	緑の食品（3・4群） 主に体の調子を整える			
1	木	都民の日							
2	金	ごはん 麻婆豆腐 キャベツの中華和え 大豆のかりんとう	○	牛乳、豚肉、赤みそ、豆腐、大豆、きな粉	米、サラダ油、三温糖、でんぷん、ごま油、白ごま、揚げ油、黒砂糖	にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん、干し椎茸、たけのこ、にら、キャベツ、きゅうり	841	36.5 30.0	 8日 ごほうびリスト 「ジャンボ餃子」 1学期に実施した給食時間調べで上位だった1年A組のリクエストです。
5	月	ごはん 肉豆腐 煮びたし くだもの	○	牛乳、豚肉、焼き豆腐、赤みそ、油揚げ	米、麦、サラダ油、三温糖	にんじん、ごぼう、糸こんにゃく、たけのこ、干し椎茸、玉葱、ねぎ、もやし、小松菜、りんご	742	32.7 21.8	
6	火	カレーうどん 切干大根の卵焼き 大学芋	○	牛乳、豚肉、たまご	サラダ油、三温糖、でんぷん、冷凍うどん、さつまいも、揚げ油、水あめ、黒ごま	玉葱、にんじん、ねぎ、にんにく、切り干し大根	789	28.6 33.8	
7	水	ごはん サバの韓国風焼き 小松菜と白菜のおひたし 豆乳仕立ての野菜汁 くだもの	○	牛乳、さば、糸削り筋、豚肉、白みそ、赤みそ、豆乳	米、三温糖、白ごま、ごま油、さつまいも	にんにく、しょうが、ねぎ、 小松菜 、白菜、こんにゃく、ごぼう、にんじん、大根、巨峰	767	32.3 22.1	
8	木	中華風混ぜご飯 ジャンボ餃子 中華五目スープ	○	牛乳、豚肉、豆腐	米、麦、サラダ油、三温糖、ごま油、さようざの皮、小麦粉、揚げ油	ねぎ、干し椎茸、にんじん、たけのこ、えだまめ、にら、キャベツ、にんにく、しょうが、もやし、 小松菜	720	28.7 25.9	
9	金	ジャンバラヤ ポトフ ブルーベリーマフィン	○	牛乳、豚肉、チョリソ、ウィンナー、えび、たまご、調理用牛乳	米、バター、サラダ油、じゃがいも、小麦粉、三温糖	にんにく、セロリー、玉葱、しめじ、トマト、赤パプリカ、にんじん、キャベツ、 ブルーベリー	785	27.9 25.8	目の愛護デー 行事食 
12	月	スポーツの日							
13	火	さつま芋ごはん 鰯のつみれ汁 鶏肉の塩麹焼き 豚肉と糸こんにゃくのピリ辛炒め	○	牛乳、鶏肉、豚肉、刻み昆布、冷凍すりみいわし、白みそ、赤みそ	米、麦、さつまいも、黒ごま、サラダ油、三温糖、ごま油、白ごま	しょうが、たけのこ、にんじん、しらたき、さやいんげん、ごぼう、大根、ねぎ、こんにゃく、小松菜	737	31.0 25.6	10月13日は さつまいもの日
14	水	胚芽パンのハニートースト 白いんげんのトマトシチュー 糸寒天入り野菜サラダ	○	牛乳、ベーコン、豚肉、白いんげん、糸寒天	胚芽パン、バター、はちみつ、サラダ油、じゃがいも、小麦粉	にんにく、セロリー、玉葱、にんじん、トマト、トマト缶、キャベツ、きゅうり、コーン	750	28.1 28.7	
15	木	ごはん ぶりの照り焼き 茎わかめのきんぴら 豚汁 くだもの	○	牛乳、ぶり、豚肉、くさわかめ、豆腐、白みそ、赤みそ	米、三温糖、サラダ油、白ごま、じゃがいも	ごぼう、しらたき、さやいんげん、にんじん、大根、こんにゃく、ねぎ、ネオマスカット	776	32.6 28.4	
16	金	期間休業日							
19	月	赤飯 みそけんちん汁 サゴシのごまみそ焼き 野菜の海苔和え	○	牛乳、ささげ、サゴシ、白みそ、もみ海苔、鶏肉、豆腐、赤みそ	もち米、米、黒ごま、三温糖、白ごま、サラダ油、さつまいも	えのきたけ、にんじん、キャベツ、 小松菜 、ごぼう、大根、こんにゃく、ねぎ	757	38.6 21.4	開校記念日 行事食
20	火	開校記念日							
21	水	ごほう入りドライカレー 大根と海藻のサラダ フルーツヨーグルト	○	牛乳、豚肉、大豆、海藻ミックス、ヨーグルト	米、バター、サラダ油、小麦粉、三温糖、ごま油、白ごま、グラニュー糖	にんにく、しょうが、セロリー、玉葱、にんじん、ごぼう、マッシュルーム缶、大根、きゅうり、パイン缶、黄桃缶	751	38.6 21.4	東京都特産食材の日 東京都の特産食材をメインに使った献立です。
22	木	小松菜ご飯 くだもの 魚と鶏肉のメカッ キャベツ辛子和え あしたば麺入りすまし汁	○	牛乳、あじ、鶏肉、豆乳、豆腐、わかめ	米、白ごま、パン粉、サラダ油、小麦粉、揚げ油、三温糖、 あしたば麺	小松菜 、にんにく、しょうが、玉葱、 キャベツ 、 大根 、ねぎ、巨峰	783	31.8 21.2	
23	金	昆布ご飯 焼きししゃも もやしとわかめのごま和え かきたま汁	○	牛乳、鶏肉、昆布、油揚げ、ししゃも、わかめ、たまご	米、もち米、サラダ油、三温糖、ごま油、白ごま、でんぷん	にんじん、もやし、玉葱、 小松菜	742	37.2 24.8	10月27日～ 11月9日は 読書週間
26	月	キムチチャーハン 中華風卵スープ マラーカオ くだもの	○	牛乳、豚肉、鶏肉、豆腐、たまご、加糖練乳、調理用牛乳	米、サラダ油、ごま油、でんぷん、小麦粉、黒砂糖、リトタイプ マーガリ(乳不使用)	しょうが、にんじん、白菜キムチ、ねぎ、 小松菜 、柿	775	29.0 22.7	
27	火	豚肉のおろし丼 切干大根のサラダ くだもの	○	牛乳、豚肉	米、サラダ油、三温糖、でんぷん、ごま油、白ごま	しょうが、こんにゃく、にんじん、たけのこ、玉葱、ふなしめじ、 大根 、万能ねぎ、切り干し大根、きゅうり、 小松菜 、りんご	712	24.6 18.2	
28	水	チキンクリームライス フレンチサラダ フルーツポンチ	○	牛乳、ベーコン、鶏肉、牛乳、ピザチーズ	米、麦、バター、サラダ油、小麦粉、生クリーム、三温糖	玉葱 、にんじん、しめじ、マッシュルーム、グリーンピース、キャベツ、コーン、パイン缶、黄桃缶、マスカット缶	795	24.0 28.3	
29	木	大豆炊き込みごはん アジの三味焼き さつま汁 小松菜ともやしの辛子和え	○	牛乳、鶏肉、大豆、あじ、白みそ	米、サラダ油、三温糖、白ごま、さつまいも	にんじん、干し椎茸、しょうが、ねぎ、もやし、 小松菜 、 大根 、ごぼう	702	32.6 16.6	
30	金	黒糖パン コールド-サガ 白身魚のチーズ焼き かぼちゃのポタージュ	○	牛乳、メルルーサ、ピザチーズ、ベーコン、鶏肉、調理用牛乳	黒砂糖パン、三温糖、サラダ油、小麦粉、バター	玉葱 、にんじん、マッシュルーム、かぼちゃ、グリーンピース、 キャベツ	730	36.7 25.6	

☆天候、交通などの食材の入荷状況により献立を変更する場合があります。
★東京都産の食材及び有機農産物を使用する時は字体を変更して表記しています。

今月の平均栄養価	エネルギー 759 kcal	たんぱく質 30.9 g 脂質 24.4 g
----------	----------------	---------------------------



10月給食だより

令和8年度10月号
都立桜修館中等教育学校

期末考査、お疲れさまでした。10月は実りの季節。給食の時間も楽しめるように、バラエティに富んだメニューを用意しています。「食欲の秋」を楽しんでください。

～ 10月は「〇〇の日」がたくさんあります ～

1年365日のうち、食にまつわる「〇〇の日」がたくさんあります。特に10月は多いようです。

多くは、関連業界が「語呂合わせ」によって日にちを決めているようですが、中には歴史的な背景があるものもあります。ちょっと興味がわいた人は、調べてみるのも面白いと思います。給食に関連づけられなかった「〇〇の日」について紹介します。

10月15日(木) 【世界手洗いの日】

正しい手洗いを広めるため、国際衛生年であった2008年に、ユニセフなど水と衛生の問題に取り組む国際機関や大学、企業など13の組織から成る「せっけんを使った手洗いのための官民のパートナーシップ」により、毎年10月15日が「世界手洗いの日」(Global Handwashing Day)と定められました。

世界では、年間520万人もの子供たちが、5歳の誕生日を迎えずに命を失っています。もし、せっけんを使って、正しく手を洗うことができれば、年間100万人もの子どもの命が守られ、また、下痢によって学校を休まなければいけない子どもたちが大幅に減ります。石鹸を使った手洗いは、自分の体を病氣から守るためにできる簡単な方法です。

みなさんの手洗いは大丈夫ですか？



10月16日(金) 【世界食糧デー】

国連が定めた「世界の食料問題を考える日」です。

【「世界食糧デー」月間がめざすもの】

◎飢餓や食料問題は課題に直面している個人の問題ではなく社会全体の課題であると認識され、解決に向けて声を上げ、行動することが当たり前の社会。

◎地球上で生きるすべての人が誰ひとりとして取り残されることなく、今、そして数十年、数百年後の未来でも持続的に「みんなで食べるしあわせを」共有できる社会をめざす。

今、世界では、すべての人が食べられるだけの食料は生産されているのに、10人に1人が十分に食べられていません。SDGsでは、2030年までに「飢餓をゼロに」することを約束しています。



「〇〇の日」をきっかけに、自分の行動も見直してみましよう。

10月の献立から

8日(木) 「給食準備時間調べ ごほうびリクエスト」

1学期に保健委員会が実施した「給食準備時間調べ」で好成績だった1年A組からのリクエスト、「ジャンボ餃子」が登場です。全校で楽しんでください。

19日(月) 「開校記念日」行事食

本校は、昭和4年に「東京府立高等学校」として誕生しました。その後、昭和25年に「東京都立大学附属高等学校」になり、平成18年に「東京都立桜修館中等教育学校」が誕生しました。沿革史を確認すると、昭和4年4月に第一回入学式、10月20日に開校式が挙行されたと記録されています。20日が休みなので前日にお祝いの行事食を提供します。

22日(木) 東京都特産食材の日

10月1日は、「都民の日」です。都民である桜修館生の皆さんは、東京都の特産品を知っていますか？

江戸川区の小松川地区にちなんで名づけられた「小松菜」、東京の島である八丈島でとれる「ムロアジ」や「トビウオ」などの魚、伊豆諸島の名産である「明日葉」の粉末を練りこんだ「明日葉麺」。農地が少ない東京ですが、「江戸東京野菜」や「伊豆諸島の海産物」など、東京都の特産品と言われる食材はたくさんあります。給食では毎日東京牛乳を、毎月東京産の食材を使用していますが、この日は特にそれを意識して献立をたてました。残念ながら温暖化の影響で伊豆諸島の魚は入手できませんでしたが、どんな食材があるのか意識しながら食べて欲しいと思います。



10月27日(火)～11月9日(月) 読書週間

第1回の読書週間が開催されたのは、終戦まもない1947(昭和22)年でした。その時の期間は11月17日～23日の1週間。第1回の読書週間が好評だったため、翌1948(昭和23)年の第2回からは、期間を延ばして開催されるようになり、文化の日(11月3日)を中心に10月27日～11月9日の2週間となりました。この期間は今に至るまで変わっていません。27日は、給食でも本にちなんだメニューを提供します。これをきっかけに、図書室で本を借りてみてください。

