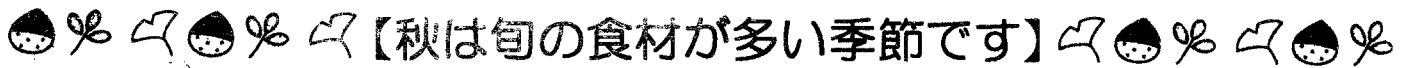


30年度10月予定献立表

文京区立第八中学校

日 曜	献立名		材料名				エネルギー(kcal)
	献立名	牛乳	熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	たんぱく質(g)	
3 水	セレクト揚げパン ポトフ くだもの(梨)		ミルクパン 油 さとう ココア グラニュー糖 じゃが芋	きな粉 ベーコン 豚肉 大豆 牛乳	玉ねぎ にんじん キャベツ かぶ 梨	803 30.0	
4 木	バターライス タンドリーチキン シャーマンポテト ゆで野菜のごまドレッシング		米 バター 油 じゃが芋 さとう 白ごま すりごま	鶏肉 ヨーグルト ベーコン 牛乳	玉ねぎ レモン汁 キャベツ 水菜 にんじん 大根	754 26.9	
5 金	ご飯 いかのかりんとうがらめ ごま和え みそ汁 (東京都産小松菜)		米 いか 豆腐 油揚げ 赤みそ	いか 油揚げ 豆腐 赤みそ カットワカメ 牛乳	しょうが 小松菜 もやし キャベツ	746 29.3	
9 火	ごまご飯 豆腐の中華煮 南蛮和え		米 油 さとう かたくり粉 ごま油 白ごま	豚肉 豆腐 うずらの卵 カットわかめ 牛乳	にんにく しょうが にんじん 長ねぎ チンゲン菜 キャベツ きゅうり もやし	751 32.4	
10 水	ガーリックトースト 秋野菜のトマトシチュー くだもの(巨峰)		厚切り食パン マーガリン 油 さつま芋 バター 小麦粉	ベーコン 鶏肉 白インゲン豆 牛乳	玉ねぎ にんじん しめじ ホールトマト缶 巨峰	823 25.0	
11 木	上海揚げそば 乳ない豆腐		油 生中華めん 油 かたくり粉 ごま油 さとう	豚肉 えび いか うずらの卵 粉寒天 牛乳	しょうが にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ チンゲン 菜 みかん缶 パイン缶 玉玉缶	850 35.5	
12 金	ご飯 手作りふりかけ 厚揚げのそぼろ煮 かき玉汁		米 油 さとう 白ごま さとう かたくり粉	ひじき 厚揚げ 豚肉 豆腐 卵 牛乳	しょうが にんじん 玉ねぎ 小松菜	880 38.0	
15 月	ガパオライス 中華スープ くだもの(りんご)		米 油 ごま油	豚ひき肉 豆腐 牛乳	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん にんにく りん ご ビーマン 赤ビーマン	888 29.5	
16 火	昆布ご飯 さんまのしょうが煮 豚汁		米 油 さとう こんにゃく じゃが芋	豚肉 昆布 さんま 豚肉 豆腐 赤みそ 牛乳	にんじん しょうが 長ねぎ 梅干し ごぼう 大根	873 37.6	
17 水	アーモンドトースト コーンシチュー サラダ		厚切り食パン 油 マーガリン はちみつ アーモンド粉・スライス じゃが芋バター小麦粉	ベーコン 鶏肉 生クリーム 牛乳	玉ねぎ にんじん クリーム コーン缶 ホールコーン缶 キャベツ きゅうり	846 26.9	
18 木	五目うどん (東京都産大根、小松菜) スイートポテト		冷凍うどん さつま芋 さとう バター はちみつ	鶏肉 油揚げ 卵 生クリーム 牛乳	にんじん 玉ねぎ 大根 長ねぎ 小松菜	805 27.6	
19 金	【食育の日・岡山県編】 葎山おこわ 肉じゃが ぶどうゼリー		米 もち米 油 さとう くり こんにゃく じゃが芋 さとう	鶏肉 油揚げ 豚肉 うずらの卵 粉寒天 牛乳	にんじん しめじ 玉ねぎ ぶどうジュース	869 28.2	
22 月	根菜入りチキンカレー サラダ		米 油 じゃが芋 小麦粉 バター	鶏肉 牛乳	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ れんこん きゅうり ごぼう りんご キャベツ	899 24.5	
23 火	秋のご飯 鮭の塩こうじ焼き けんちん汁		米 さつま芋 油 さとう 里芋 こんにゃく	油揚げ 鶏肉 さけ 豚肉 豆腐 牛乳	にんじん ごぼう しめじ 大根	773 39.6	
24 水	シナモントースト ポテトクリーム煮 ゆで野菜のごまドレッシング		厚切り食パン バター さとう 油 白いりごま 白すりごま	ベーコン 鶏肉 白インゲン豆 牛乳	にんじん 玉ねぎ グリーンピース 水菜 大根	809 28.2	
25 木	和風きのこスパゲティー マセドアンサラダ オレンジゼリー		スパゲティー 油 バター じゃが芋 さとう	ベーコン 鶏肉 やきのり 粉寒天 牛乳	にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ えのき エリンギ ピーマン きゅうり ホールコーン缶 オレンジジュース	739 25.5	
26 金	ブルコギ丼 玉子スープ くだもの(りんご)		米 油 さとう ごま油 白ごま かたくり粉	豚肉 豆腐 卵 牛乳	玉ねぎ にんじん もやし にら しょうが にんにく 長ねぎ りんご	819 33.0	
27 土	《お弁当給食》 ご飯 鶏のから揚げ 野菜の煮物 ブチトマト ハロウィンポテト		米 白ごま かたくり粉 小麦粉 揚げ油 油 こんにゃく さとう はちみつ バター	鶏肉 生クリーム 牛乳	にんにく しょうが ごぼう にんじん ミノトマト	918 24.4	
30 火	ご飯 大豆入りコロッケ お浸し みそ汁		米 じゃが芋 油 揚げ油 小麦粉 パン粉(生) パン粉(乾) さとう	豚肉 スキムミルク 大豆 卵 豆腐 カットワカメ 赤みそ 牛乳	にんじん 玉ねぎ ピーマン もやし 小松菜	892 30.6	
31 水	コーン入り茶飯 すき焼き煮 かぼちゃマフィン		米 じゃが芋 やきふ さとう 小麦粉 さとう バ	豚肉 豆腐 卵 生クリーム 牛乳	ホールコーン缶 玉ねぎ 江戸千住ねぎ にんじん かぼちゃ	928 34.5	

* 学校行事等により、予定日に給食内容を変更することがありますのでご了承ください。



～今月の給食について説明します～

【今月の給食から】

食育の日

毎月19日は、食育の日です。毎月19日(19日がお休みの日は、その前後の日)は、食育の日として、日本各地にある郷土料理を紹介していきます。9月は、岡山県編です。蒜山(ひるぜんおこわ)は、鳥取県との県境に位置する蒜山(ひるぜん)山地に伝わる郷土料理です。ごぼう、栗、油揚げ、鶏肉など季節の食材がたくさん入った具たくさんのおこわ、祭りや祝い事、豊作を祈って作ります。赤飯を炊くときに、まちがってちらしずしの具を入れてしまい、せっかくなので小豆の具も入れて蒸したところ、おいしく出来上がったのが始まりと言われています。

地産地消メニュー

東京都産小松菜

【10/5 (金) ごま和え】 【10/18 (木) 五目うどん】

東京都産大根

【10/18 (木) 五目うどん】

東京都産大根

【10/20 (金) けんちん汁】

江戸東京野菜 江戸千住ねぎ

【10/31 (水) すき焼き煮】

今月の行事食

【10/31 (水) ハロウィン】

ハロウィンは、秋の収穫を祝い、亡くなった家族や友達をしのぶ行事でした。後にアメリカで広まり、クリスマスに次ぐフェスティバルとなりました。ハロウィンには、ジャックオランタンと呼ばれる、かぼちゃをくり抜いて顔を作った中にろうそくを立てた提灯が飾られます。これは、死者の霊を導いたり、悪霊を追い払ったりするための焚火に由来するといわれています。子供たちは、「トリックアトリート!」と言っておかしをもらい歩き。大人も子供もおもいおもいの仮装をして町を練り歩きます。給食でも、かぼちゃマフィンを作ります。

今月の旬の食材

秋は、旬の食材が多い季節です!

【10/10 (水) 巨峰】

巨峰は大粒のぶどうの代表種です。みなさんは、何種類のぶどうを知っていますか? デラウェア・ピオーネ・甲斐路・シャインマスカット・ゴールドフィンガー・ニューベリーA 等、その種類は多く、紀元前4000年前には、すでに食べられていて、世界で最も生産量が多いくだものです。その中でも巨峰は、デラウェアを抜いて生産量では一位です。酸味は控えめですが、甘みがあり「ぶどうの王様」と呼ばれています。

【10/25 (木) 和風きのこスパゲティ】

今が、旬のきのこ。しめじ、まいたけ、エリンギ、マッシュルームなどきのこは、種類が多く、4000~5000種類もあると言われています。まつたけなど秋にしかない高いきのこもあります。が、1年中手に入るきのこは安く売られています。

