



# 10月 予定献立表



令和7年度  
文京区立第八中学校

| 日       | 献立名            | 牛乳 | 赤の仲間<br>血や肉になる |                   | 緑の仲間<br>体の調子を整える |                     | 黄の仲間<br>熱や力の元になる     |           | エネルギー<br>たんぱく質     |
|---------|----------------|----|----------------|-------------------|------------------|---------------------|----------------------|-----------|--------------------|
|         |                |    | 1群             | 2群                | 3群               | 4群                  | 5群                   | 6群        |                    |
| 2<br>木  | メープルパターントースト   |    |                |                   |                  |                     | 国内産小麦食パン、砂糖、メープルシロップ | 有塩バター     | 777 kcal<br>29.4 g |
|         | 野菜のクリーム煮       |    | ベーコン、鶏肉、いんげんまめ | 牛乳、クリーム(乳脂肪)      | にんじん             | 玉ねぎ、キャベツ、ホールコーン     | じゃがいも、薄力粉            | 油、有塩バター   |                    |
|         | りんご            |    |                |                   |                  | りんご                 |                      |           |                    |
| 3<br>金  | ごはん            |    |                |                   |                  |                     | 精白米                  |           | 714 kcal<br>32.0 g |
|         | 卵焼き            |    | 鶏肉、たまご         | ひじき               | にんじん             | 玉ねぎ、ぶなしめじ           | 砂糖                   | 油         |                    |
|         | しょうが和え         |    |                |                   | こまつな、にんじん        | もやし、しょうが            | 砂糖                   |           |                    |
|         | みそ汁            |    | 赤みそ、白みそ        | カットわかめ            |                  | だいこん                | じゃがいも                |           |                    |
| 6<br>月  | 里芋ご飯           |    | 鶏肉、油揚げ         |                   | にんじん             |                     | 精白米、里芋               |           | 851 kcal<br>36.1 g |
|         | 厚揚げのそぼろ煮       |    | 生揚げ、豚肉、大豆      |                   | にんじん、さやいんげん      | しょうが、ぶなしめじ、玉ねぎ      | 砂糖、でんぶん              | 油         |                    |
|         | お月見団子          |    | 豆腐             |                   | かぼちゃ             |                     | 白玉粉、上新粉、砂糖、でんぶん      |           |                    |
| 7<br>火  | 麻婆豆腐丼          |    | 豚肉、赤みそ、八丁みそ、豆腐 |                   | にら               | にんにく、しょうが、長ねぎ、ぶなしめじ | 精白米、押麦、砂糖、でんぶん       | 油、ごま油     | 733 kcal<br>31.0 g |
|         | 糸寒天サラダ         |    |                | 糸寒天               | にんじん             | きゅうり、もやし、ホールコーン、玉ねぎ | 砂糖                   | ごま油       |                    |
|         | 梨              |    |                |                   |                  | なし                  |                      |           |                    |
| 8<br>水  | ガーリックトースト      |    |                |                   |                  | にんにく                | 国内産小麦食パン             | 有塩バター     | 721 kcal<br>30.1 g |
|         | ポークビーンズ        |    | ベーコン、豚肉、大豆     | クリーム(乳脂肪)、粉チーズ    | にんじん、ホールトマト      | 玉ねぎ、にんにく、セロリ、ぶなしめじ  | じゃがいも、砂糖             | 油         |                    |
|         | ブロッコリーサラダ      |    |                |                   | ブロッコリー           | キャベツ、ホールコーン         |                      | 油         |                    |
| 9<br>木  | ごはん            |    |                |                   |                  |                     | 精白米                  |           | 703 kcal<br>30.5 g |
|         | ししゃもの南蛮漬け      |    |                | ししゃも(生干し)         |                  | 長ねぎ                 | でんぶん、砂糖              | 油         |                    |
|         | お浸し            |    |                |                   | こまつな、にんじん        | もやし                 | 砂糖                   |           |                    |
|         | みそけんちん汁        |    | 鶏肉、豆腐、赤みそ、白みそ  |                   | にんじん             | だいこん、玉ねぎ            | じゃがいも、こんにゃく          |           |                    |
| 10<br>金 | スパゲティミートソース    |    | 豚肉、豚レバーチップ     | 粉チーズ              | にんじん             | にんにく、しょうが、玉ねぎ、ぶなしめじ | スパゲッティ               | 油         | 859 kcal<br>35.0 g |
|         | ほうれん草サラダ       |    |                |                   | ほうれん草            | キャベツ、ホールコーン         | 砂糖                   | 油         |                    |
|         | ブルーベリーヨーグルトケーキ |    | たまご            | ヨーグルト(全脂無糖)       |                  | 都産ブルーベリー            | 薄力粉、砂糖               | 有塩バター、油   |                    |
| 14<br>火 | さんまご飯          |    | さんま            |                   |                  | しょうが                | 精白米、でんぶん、薄力粉、砂糖      | 油、いりごま    | 769 kcal<br>30.8 g |
|         | からし和え          |    |                |                   | にんじん、こまつな        | もやし                 | 砂糖                   |           |                    |
|         | 豚汁             |    | 豚肉、豆腐、赤みそ、白みそ  |                   | にんじん             | ごぼう、だいこん、長ねぎ        | こんにゃく、里芋             | 油         |                    |
| 15<br>水 | 麦ご飯            |    |                |                   |                  |                     | 精白米、押麦               |           | 699 kcal<br>30.5 g |
|         | れんこん鶏つくね       |    | 鶏肉、白みそ、豆乳      |                   | にんじん             | しょうが、長ねぎ、ぶなしめじ、れんこん | パン粉、砂糖、でんぶん          | 油         |                    |
|         | ごま和え           |    |                |                   | こまつな             | もやし、キャベツ            | 砂糖                   | すりごま、練りごま |                    |
|         | みそ汁            |    | 生揚げ、赤みそ、白みそ    | カットわかめ            |                  |                     | じゃがいも                |           |                    |
| 16<br>木 | 黒砂糖パン          |    |                |                   |                  |                     | 黒砂糖パン                |           | 793 kcal<br>31.6 g |
|         | マカロニグラタン       |    | 鶏肉、むきえび        | 牛乳、クリーム(乳脂肪)、粉チーズ | にんじん             | 玉ねぎ、ぶなしめじ           | マカロニ、薄力粉、パン粉         | 油、有塩バター   |                    |
|         | グリーンサラダ        |    |                |                   |                  | キャベツ、きゅうり、玉ねぎ       | 砂糖                   | 油         |                    |
| 17<br>金 | カレーライス         |    | 豚肉             |                   | にんじん             | にんにく、しょうが、玉ねぎ       | 精白米、押麦、じゃがいも、薄力粉     | 油         | 794 kcal<br>29.3 g |
|         | こぎつねサラダ        |    | 油揚げ            |                   | こまつな、にんじん        | キャベツ                | 砂糖                   | いりごま、ごま油  |                    |
|         | 梨              |    |                |                   |                  | なし                  |                      |           |                    |



## 中秋の名月

今年の「中秋の名月」は、9月ではなく、10月6日です。太陰太陽暦という昔の暦での8月15日が、本来の「中秋の名月」にあたるため、違う暦が使われている現在では、毎年日付が変わります。

月をめぐる習慣は、平安時代に中国から伝わりました。地方によっては、この時期にとれるさといもを供えることから、「芋名月」とも呼ばれているそうです。

## 目の愛護デー

10を横に倒すと眼とまゆの形に見えることから、10月10日は目の愛護デーになりました。

この日の給食は、目の健康に欠かせないビタミンAが多い人参やほうれん草、目の機能を改善するアントシアニンが多いブルーベリーを使います。

食べ物で目の健康を保つことに加え、目を疲れさせないことが大切です。普段の生活でも目の健康を意識して過ごしましょう。

※20日以降は裏面をご覧ください。

## 世界手洗いの日



毎年10月15日は、世界手洗いの日です。2008年にユニセフなどによって、定められました。石けんを使った手洗いは、ウイルスや細菌に対しての、もっとも手軽で効果的な対策です。

| 日   | 献立名          | 牛乳 | 赤の仲間<br>血や肉になる     |              | 緑の仲間<br>体の調子を整える |                         | 黄の仲間<br>熱や力の元になる |               | エネルギー<br>たんぱく質     |
|-----|--------------|----|--------------------|--------------|------------------|-------------------------|------------------|---------------|--------------------|
|     |              |    | 1群                 | 2群           | 3群               | 4群                      | 5群               | 6群            |                    |
| 20月 | まいたけご飯       |    | 油揚げ                | 刻み昆布         | にんじん、さやいんげん      | ごぼう、まいたけ                | 精白米、砂糖           | 油             | 749 kcal<br>32.7 g |
|     | 焼き鯖のみぞれがけ    |    | たいせいようさば           |              |                  | だいこん                    | 砂糖               |               |                    |
|     | のり和え         |    |                    | 焼きのり         | こまつな、にんじん        | もやし                     | 砂糖               |               |                    |
|     | いも煮          |    | まだい(養殖)            |              | 島根県の料理           | ゆず(果皮、生)                | 里芋               |               |                    |
| 21火 | きな粉揚げパン      |    | きな粉                |              |                  |                         | ミルクパン、砂糖         | 油             | 716 kcal<br>28.9 g |
|     | 肉団子と野菜のスープ   |    | 豚肉、鶏肉、ひよこまめ(乾)     |              | にんじん、こまつな        | しょうが、ぶなしめじ、玉ねぎ、はくさい、もやし | でんぶん             |               |                    |
|     | りんご          |    |                    |              |                  | りんご                     |                  |               |                    |
| 22水 | 麦ご飯          |    |                    |              |                  |                         | 精白米、押麦           |               | 710 kcal<br>31.6 g |
|     | 豆腐の中華煮       |    | 豚肉、豆腐、うずら卵(水煮缶詰)   |              | にんじん、こまつな        | にんにく、しょうが、長ねぎ           | 砂糖、でんぶん          | 油、ごま油         |                    |
|     | 南蛮和え         |    |                    | カットわかめ       | にんじん             | キャベツ、きゅうり、もやし           | 砂糖               | いりごま、油        |                    |
| 23木 | ミックスピラフ      |    | むきえび、いか            |              | にんじん             | 玉ねぎ、ホールコーン              | 精白米              | 油             | 759 kcal<br>33.2 g |
|     | チキンのフレーク焼き   |    | 鶏肉                 | 粉チーズ         |                  |                         | パン粉、コーンフレーク      | マヨネーズ(卵無し)    |                    |
|     | ミネストローネ      |    | 豚肉、大豆              |              | にんじん、ホールトマト      | 玉ねぎ、ぶなしめじ、キャベツ          | じゃがいも、マカロニ       | 油             |                    |
| 24金 | 親子丼          |    | 鶏肉、たまご             | 焼きのり         | にんじん             | 玉ねぎ、グリーンピース             | 精白米、砂糖           |               | 759 kcal<br>29.3 g |
|     | バリバリサラダ      |    |                    |              | にんじん             | キャベツ、きゅうり               | ワンタンの皮           | 油             |                    |
|     | りんご          |    |                    |              |                  | りんご                     |                  |               |                    |
| 27月 | 五目うどん        |    | 鶏肉、油揚げ             |              | にんじん、こまつな        | 玉ねぎ、だいこん                | 冷凍うどん、でんぶん       |               | 748 kcal<br>27.2 g |
|     | おかか和え        |    | かつおぶし              |              | こまつな、にんじん        | もやし                     | 砂糖               |               |                    |
|     | スティックスイートポテト |    |                    |              |                  |                         | さつまいも、砂糖、水あめ     | 油、アーモンド(スライス) |                    |
| 28火 | えびクリームライス    |    | 鶏肉、むきえび            | 牛乳、クリーム(乳脂肪) | にんじん、こまつな        | 玉ねぎ、ぶなしめじ               | 精白米、薄力粉          | 油、有塩バター       | 787 kcal<br>28.4 g |
|     | ツナサラダ        |    | まぐろ缶詰(水煮ルー付)       |              | にんじん             | はくさい、もやし、玉ねぎ            | 砂糖               | 油             |                    |
|     | 柿            |    |                    |              |                  | かき                      |                  |               |                    |
| 29水 | 和風チャーハン      |    | 豚肉、かつお加工品(削り節)、たまご |              | にんじん、こまつな        | 玉ねぎ                     | 精白米              | ごま油、油         | 710 kcal<br>34.5 g |
|     | はがつおと芋の揚げ煮   |    | 大豆、はがつお            |              |                  | しょうが                    | でんぶん、じゃがいも、砂糖    | 油             |                    |
|     | 春雨スープ        |    |                    |              | にんじん、こまつな        | だいこん、長ねぎ、えのきたけ          | 緑豆はるさめ           | ごま油、いりごま      |                    |
| 30木 | ごはん          |    |                    |              |                  |                         | 精白米              |               | 729 kcal<br>30.1 g |
|     | エコふりかけ       |    | かつお加工品(削り節)        | だし昆布         | 食品ロス削減の日         |                         | 砂糖               | いりごま          |                    |
|     | 肉じゃが         |    | 豚肉                 |              | にんじん、さやいんげん      | 玉ねぎ                     | こんにやく、砂糖、じゃがいも   | 油             |                    |
| 31金 | 具だくさんみそ汁     |    | 生揚げ、白みそ、赤みそ        |              | にんじん             | 玉ねぎ、だいこん、長ねぎ            |                  |               | 702 kcal<br>33.0 g |
|     | 照り焼きチキンバーガー  |    | 鶏肉                 |              |                  | しょうが、キャベツ               | ミルクパン、砂糖、でんぶん    |               |                    |
|     | 野菜スープ        |    | ベーコン、うずら卵(水煮缶詰)    |              | にんじん、こまつな        | にんにく、玉ねぎ、だいこん、はくさい      |                  | 油             |                    |
|     | かぼちゃプリン      |    | 豆乳                 | 粉寒天          | 国産かぼちゃペースト       |                         | 砂糖               |               |                    |

※学校行事や食材購入の都合により、やむをえず給食内容を変更することがあります。  
 ※日本食品標準成分表(文部科学省)の改訂に伴い、文京区学校給食摂取基準の運用を見直しております。

|             | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g)  |
|-------------|-------------|-----------|
| 10月平均       | 752         | 31.2      |
| 文京区学校給食摂取基準 | 780~880     | 27.0~41.5 |



## たくさんの食品が捨てられている「食品ロス」

世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食料支援量は、年間370万トン(2023年)です。一方、日本の食品ロスの量は、年間464万トン(2023年度)ですが、これは食料支援量の約1.3倍になります。一人ひとりができるところから、食品ロス対策を始めていくことが大切です。

10月30日は食品ロス削減の日です。食品ロスとは、本来食べられるのにさまざまな理由で捨てられてしまう食品のことです。この日の給食は、だしをとった削り節と昆布をふりかけに生まれ変わらせ、おいしくいただきます。



10月は島根県の料理です。

- ・まいたけご飯……まいたけは島根県の中南部に位置する飯南町の特産品です。まいたけを人参などの野菜と一緒に炊き込んだご飯は島根県の郷土料理として親しまれています。
- ・焼き鯖のみぞれがけ…島根県の雲南地域では、生の鯖を1本丸ごと串に刺し、炭火で焼く伝統の料理があります。この焼き鯖を使った焼き鯖寿司は、忙しい時期の最高のごちそうだったそうです。給食では焼いた鯖に大根おろしのタレをかけていただきます。
- ・いも煮……島根県津和野町のいも煮は「日本三大いも煮」のひとつです。あぶった鯛のだしを使い、里芋とゆずだけのシンプルないも煮です。秋に月を見ながらいも煮と日本酒を楽しむ風習は、江戸時代から始まったとされています。

