

10月予定献立表

日野市立七生中学校

日	曜日	主食	主菜・副菜	牛乳	主な使用食品とその働き						1人分 - kcal たんぱく質g	メモ	
					血や肉や骨になる		体の調子を整える		熱や力の元になる				
					1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	水	麻婆丼	焼きししゃも 中華スープ	○	豚肉 豆腐	牛乳 ししゃも	人参 小松菜	生姜 にんにく 長葱 干椎茸 たけのこ えのき 玉葱	米 澱粉 春雨	油 ごま油	784 38.3	3日 こま五穀ごはん	
2	木	鶏肉とごぼうの ピラフ	魚のマッシュルームソース イタリアンスープ	○	鶏肉 さば たまご	牛乳 チーズ	人参 ピーマン トマト 小松菜	玉葱 ごぼう にんにく マッシュルーム コーン	米 澱粉 砂糖 パン粉	バター 油	786 35.6	あわ、きび、押し麦、ごまが入ったごはんです。とくに麦には食物繊維が豊富に含まれているので、お腹の調子を整えてくれます。	
3	金	こま五穀ごはん	真砂揚げ 磯香和え じゃがいものみそ汁	○	豆腐 鶏肉 卵	牛乳 ひじきのり わかめ	人参 小松菜	干椎茸 長葱 生姜 キャベツ	もち米 麦 あわ きび	ごま油	748 26.3		
6	月	里芋ごはん	鶏肉の香味焼き 野菜のからし醤油和え 月見汁	○	油揚げ 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 小松菜 かぼちゃ	干椎茸 生姜 長葱 もやし	米 さといも 砂糖 白玉粉 春雨		698 32.5		
7	火	クッパ	たらのヤンニョムだれ 大豆入りナムル	○	鶏肉 卵 たら 大豆	牛乳	人参 小松菜	たけのこ 干椎茸 長葱 生姜 にんにく もやし	米 澱粉 小麦粉 砂糖	油 ごま ごま油	752 36.7		
8	水	セサミトースト	秋野菜のシチュー シーザーサラダ	○	鶏肉	牛乳 チーズ	人参 小松菜	玉葱 しめじ にんにく キャベツ	食パン 砂糖 さつまいも 小麦粉	バター ごま油 オリーブ油	820 32.0		
9	木	厚揚げの 五目みそ煮丼	じゃこと野菜の磯和え ワントンスープ くだもの	○	豚肉 厚揚げ うずら卵	牛乳 ちりめんじゃこのり	人参 小松菜	にんにく 生姜 干椎茸 長葱 キャベツ もやし りんご	米 砂糖 澱粉 ワントン	油 ごま ごま油	835 36.1	10日 目の愛護デー	
10	金	ごはん	さけの甘酢あんかけ おひたし なすと豆腐のみそ汁	○	さけ かつお節 豆腐 油揚げ	牛乳	小松菜 人参 ほうれん草	生姜 もやし なす 長葱	米 澱粉 砂糖	亜bら	750 36.8	この日の月は1年を通して最も美しいとされ、昔から月見をする習慣がありました。芋が収穫される時期でもあるので芋名月とも呼ばれます。給食室では「里芋ごはん」と、白玉団子にかぼちゃを混ぜて月に見立てた「月見汁」を作ります。	
14	火	焼きカレーパン	レンズ豆のスープ フルーツヨーグルト	○	豚肉 大豆 レンズ豆	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜	生姜 にんにく 玉葱 パイン缶 黄桃缶	ミルクパン 小麦粉 パン粉 じゃがいも 米粉	油	778 32.5		
15	水	豆若ごはん	さめのフライ ひつつみ汁 くだもの	○	大豆 もつかさめ 卵 豚肉	牛乳 わかめ	人参 小松菜	キャベツ 大根 ごぼう 干椎茸 長葱 りんご	米 砂糖 小麦粉 パン粉 さといも	ごま油	836 35.9		16日 世界食糧デー
16	木	SDG s 昆布ごはん	おから入り松風焼き 茎わかめのごま醤油 わかめと豆腐のすまし汁	○	鶏肉 豆腐 おから 卵 豆腐	牛乳 昆布 茎わかめ わかめ	人参 小松菜	長葱 生姜 キャベツ コーン	米 パン粉 砂糖	ごま油 ごま	715 30.4		
17	金	八王子ラーメン	ツナと野菜の ジャンボ揚げぎょうざ	○	豚肉 まぐろ油漬け 大豆	牛乳	人参 にら	生姜 干椎茸 キャベツ もやし 長葱 玉葱	中華麺 ぎょうざ皮 澱粉 小麦粉	油 ごま油	778 31.7		国連が定めた世界の食料を考える国際デーです。世界の飢餓問題や食糧課題について考えて解決に向けて行動する日です。給食では、すまし汁のだしをとった昆布をごはんに混ぜた「昆布ごはん」や、おからを混ぜた「松風焼き」を作ります。
20	月	ごはん	いかの更紗揚げ 昆布ともやしのナムル	○	いか 鶏肉 厚揚げ	牛乳 昆布	人参	生姜 もやし ごぼう しめじ 大根 長葱	米 小麦粉 澱粉 砂糖 さといも	油 ごま油	740 36.6		
21	火	ビビンバ	わかめスープ くだもの	○	豚肉 大豆 油揚げ 鶏肉	牛乳 茎わかめ わかめ	人参 小松菜	にんにく たけのこ もやし コーン 長葱 りんご	米 砂糖 春雨	油 ごま油 ごま	739 25.9		
22	水	スパゲティ クリームソース	大根と青菜のスープ キャラメルポテト	○	ベーコン 鶏肉 むきえび 豚肉	牛乳 チーズ	人参 小松菜	玉葱 マッシュルーム 大根 生姜	スパゲティ 小麦粉 さつまいも 砂糖	油 バター オリーブ油	839 28.8		
23	木	いかの 炊き込みごはん	ししゃものサクサク揚げ 野菜のかぼす醤油 いもっこ汁	○	いか 油揚げ 鶏肉 豆腐	牛乳 ししゃも 青のり	人参 小松菜	生姜 白菜 もやし かぼす ごぼう しめじ 長葱	米 麦 小麦粉 さといも	ごま油 油	834 36.8	10日 八王子ラーメン	
24	金	さつまいも トースト	マカロニサラダ 米粉のシチュー	○	鶏肉	牛乳 チーズ 生クリーム	人参 小松菜	玉葱 キャベツ きゅうり コーン	食パン さつまいも 砂糖・米粉 じゃがいも マカロニ	バター 油	755 28.2	8日 八王子のご当地ラーメンを給食風にアレンジしました。刻み玉ねぎがポイントです。	
27	月	信田丼	土佐和え 根菜のごま汁	○	卵 油揚げ かつお節 豆腐	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜	玉葱 椎茸 もやし キャベツ ごぼう 大根 長葱	米 砂糖 澱粉 さといも	油 ごま	800 32.2	10月 は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロスの日」です。食品ロスとは、まだ食べられるにもかかわらず捨てられてしまう食品のことです。一般的には廃棄されることが多い食パンの両サイドの耳の部分を、七生中の給食ではおかわりとして提供したり、クルトンとして料理に使っています。	
28	火	菜飯	道産子おでん おひたし くだもの	○	鶏肉 竹輪 厚揚げ うずら卵	牛乳 昆布	小松菜 人参	大根 コーン キャベツ りんご	米 じゃがいも	油 ごま バター	738 32.2		
29	水	秋の香りごはん	とり天 かぼすドレッシングサラダ えのきのすまし汁	○	油揚げ 鶏肉 卵 豆腐	牛乳 わかめ	人参	干椎茸 しめじ にんにく 生姜 かぼす キャベツ 大根 きゅうり えのき	米 さつまいも 小麦粉 澱粉	油 油揚げ	784 36.6		
30	木	♪ ♪ ♪ 合唱祭のため給食はありません ♪ ♪ ♪											
31	金	大根おろしと ツナのスパゲティ	アーモンドサラダ かぼちゃのパンケーキ	○	まぐろ油漬け 卵	牛乳	人参 かぼちゃ	大根 キャベツ きゅうり	スパゲティ 小麦粉 砂糖 米粉 さつまいも	オリーブ油 アーモンド油	876 30.6		