



# 給食献立表10月



第三砂町中学校

2020年 9月30日発行

日	献立名	牛乳	赤の仲間		黄の仲間		緑の仲間		エネルギー たんぱく質 食物繊維総量
			たんぱく質 血や筋肉になる	無機質 骨や歯になる	炭水化物 脳のエネルギー になる	脂質 エネルギー になる	緑黄色野菜 免疫力を高め る	その他の野菜・果物 体の調子を 整える	
1 木	<b>☆10月1日は十五夜、お月見献立です。十五夜の別名は芋名月と言います。さつまいもは高知県大月町からの産地直送品。</b>								
	月見親子丼	○	鯉節、鶏肉、かまぼこ、卵	刻みのり	精白米、大麦、強化米、三温糖		人参	玉葱、干し椎茸、グリーンピース	871 kcal 33.6 g
2 金	さつまいものごま団子	○			さつまいも、白玉粉、三温糖	サラダ油、白ごま			5.3 g
	スパゲッティミートソース	○	豚肉、大豆ミート、豆乳		スパゲッティ、薄力粉	サラダ油、オリーブ油	人参、トマト缶	にんにく、生姜、玉葱、セロリ、しめじ、生マッシュルーム	837 kcal 32.7 g
5 月	マッシュポテト	○		牛乳	じゃがいも	有塩バター		ホールコーン	9.6 g
	秋の香りご飯	○	豚肉、油揚げ		精白米、もち米、強化米、三温糖、さつまいも	サラダ油、サラダ油	人参	干し椎茸、ほんしめじ	821 kcal
	ちくわのもみじ揚げ	○	焼き竹輪、豆乳		薄力粉	サラダ油、白ごま	人参		31.6 g
6 火	けんちん汁	○	さば節、鶏肉、木綿豆腐		さといも	サラダ油、ごま油	人参	干し椎茸、ごぼう、大根、長葱	5.2 g
	<b>☆秋らしく、里芋をたっぷり使ったものこ汁です。長葱は江戸千住葱。</b>								
7 水	ご飯+ 大豆と小魚の揚げ煮	○	大豆	かたくちいわし(煮干し)	精白米、大麦、強化米 片栗粉、上白糖	サラダ油、ごま			809 kcal 32.0 g
	いものこ汁	○	さば節、豚肉、鶏肉、油揚げ、米みそ		さといも、蒟蒻	サラダ油	人参	ごぼう、ぶなしめじ、大根、長葱	6.2 g
8 木	ガーリックトースト	○			胚芽食パン	オリーブ油、マカリン	バセリ	にんにく	805 kcal 29.6 g 4.6 g
	きなこ揚げパン	○			きな粉	ショートニングパン、グラニュー糖			
	わんたんスープ	○	豚肉、鶏肉		乾燥ワタンの皮	サラダ油、ごま油	人参、にら	生姜、にんにく、キャベツ、長葱	
	バナナ							バナナ	
9 金	<b>☆いも羊羹を、給食向けにカップに入れて作ります。さつまいもは高知県大月町からの産地直送品。</b>								
	鮭のミルク塩麹焼きプレート(ごまごはん)	○	生さけ	牛乳	精白米、大麦、強化米	白ごま			823 kcal
	筑前煮	○	鶏肉、焼き竹輪		蒟蒻、さといも、三温糖	サラダ油	人参、さやいんげん	干し椎茸、ごぼう、たけのこ水煮、蓮	36.5 g 5.5 g
10 土	カップいも羊羹	○	豆乳	粉寒天	三温糖、黒砂糖、さつまいも				
	チキンライス	○	鶏肉		精白米、大麦、強化米	オリーブ油、サラダ油	人参	にんにく、玉葱、マッシュルーム、グリーンピース	831 kcal
11 日	米粉のクリームスープ	○	豚肉	牛乳、生クリーム	じゃがいも、米粉	サラダ油、バター	人参	玉葱、キャベツ、冷凍えだまめ	31.1 g 7.1 g
	五目チャーハン	○	焼豚、鶏肉、板なし、かまぼこ、大豆ミート、卵	ちりめんじゃこ	精白米、大麦、強化米、三温糖	ごま油、サラダ油	人参、万能ねぎ	干し椎茸、長葱	826 kcal
12 月	トックスープ	○	鶏肉、豚肉		トック	サラダ油、ごま油	人参、にら	干し椎茸、大根	31.4 g 4.9 g
	<b>☆かつおは高知県からの希少品、ブライン凍結一級品！さつまいもは高知県大月町からの産地直送品。</b>								
13 火	かつおフライ 胡麻味噌がらめ プレート(玄米ご飯)	○	かつお角切り、米みそ		精白米、金芽ロカット玄米、強化米	片栗粉、三温糖	サラダ油、白ごま	生姜	829 kcal
	さつまいものみそ汁	○	さば節、油揚げ、米みそ		さつまいも			玉葱、ぶなしめじ	31.9 g 4.1 g
14 水	ドライカレー	○	豚肉、鶏肉、大豆ミート		精白米、金芽ロカット玄米、強化米、薄力粉	オリーブオイル、サラダ油	人参	にんにく、生姜、玉葱、セロリ、干しぶどう、グリーンピース	831 kcal
	ローストポテト	○			じゃがいも	バター			30.1 g 9.9 g
15 木	いかの立田揚げプレート(ごまごはん)	○	いか		精白米、大麦、強化米	白ごま			823 kcal
	中華風コーンスープ	○	豚肉、卵		じゃがいも、片栗粉	サラダ油	人参、江戸菜	玉葱、ホールコーン	32.1 g 3.2 g
16 金	<b>☆さつまいもは高知県大月町からの産地直送品。料理に合わせた品種のものを届けていただきます。長葱は江戸千住葱。</b>								
	炒めジャージャー麺	○	豚肉、米みそ、大豆ミート		蒸し中華めん、三温糖、片栗粉	サラダ油、白ごま		にんにく、生姜、玉葱、干し椎茸、たけのこ水煮、長葱、もやし、きゅうり	828 kcal
17 土	大学芋	○			さつまいも、水あめ、三温糖	サラダ油、黒ごま			31.2 g 9.5 g

19月	さばの味噌煮プレート (玄米ご飯)	○	さば節, 米みそ, さば	精白米, 金芽ロウカット玄米, 強化米				826 kcal
	肉じゃが		豚肉	じゃがいも, 白滝, 三温糖	サラダ油	人参, さやいんげん	玉葱, 干し椎茸	34.3 g 6.1 g
	豚キムチ炒めプレート (ごまご飯)	○	豚肉, 大豆ミート	精白米, 大麦, 強化米	ごま油, 白ごま			842 kcal
	じゃがいものきんぴら炒め		鶏肉	つきこんにゃく, 三温糖, じゃがいも	サラダ油, サラダ油, 白ごま	人参, 青ピーマン	にんにく, 白菜キムチ, 玉葱, 長葱	32.8 g 8.8 g
21水	ピザトースト	○	ベーコン卵無, ロースト卵無	ピザチーズ	胚芽食パン	サラダ油	トマト缶, 青ピーマン	802 kcal
	コーンシチュー		ベーコン卵無, 鶏肉, 豆乳, レンズまめ	じゃがいも, 薄力粉	サラダ油	にんじん	玉葱, ホルモン, クリームコーン	34.6 g
	りんご						りんご	8.0 g
<b>☆鉄分たっぷりな厚揚げがメインです。長葱は江戸千住葱。</b>								
22木	麻婆あつあげ丼	○	豚肉, 米みそ, 大豆ミート, 厚揚げ, 冷凍えだまめ	精白米, 大麦, 強化米, 三温糖, 片栗粉	サラダ油, ごま油	人参	にんにく, 生姜, 長葱, 玉葱, 干し椎茸, たけのこ水煮	821 kcal
	カラフルソテー		ベーコン卵無, 鶏肉	じゃがいも	サラダ油	人参, 赤ピーマン, 青ピーマン	ホルモン	31.9 g 6.8 g
	ぶどうゼリー				上白糖			ぶどうジュース
<b>☆豆腐と鶏胸ひき肉たっぷりのまさご揚げは、贅沢にえび入り！おみそ汁の長葱は江戸千住葱。</b>								
23金	豆腐のまさご揚げプレート (にんじんご飯)	○	鶏肉, 豆腐, えび, 卵	ちりめんじゃこ	精白米, 大麦, 強化米	ごま油	人参	813 kcal
	キャベツのお味噌汁		鯉節, 油揚げ, 米みそ	じゃがいも	じゃがいも, 片栗粉, 三温糖	サラダ油	人参	玉葱, 干し椎茸 7.5 g キャベツ, 長葱
26月	ハヤシライス	○	豚肉	精白米, 金芽ロウカット玄米, 強化米, 三温糖, 薄力粉	サラダ油	人参	セロリ, 玉葱, マッシュルーム, グリンピース	840 kcal
	ひよこ豆入りゆで野菜		ひよこまめ	三温糖	サラダ油, ごま油	人参	キャベツ, きゅうり	29.1 g 7.5 g
<b>☆うずら卵が「巣ごもり」しているコロッケです。すまし汁の長葱は江戸千住葱。</b>								
27火	巣ごもりコロッケプレート (玄米ご飯)	○	豚ひき肉, うずら卵	スチミアク, 牛乳	精白米, 金芽ロウカット玄米, 強化米	サラダ油, サラダ油	人参	852 kcal
	鶏のすまし汁		さば節, 鶏肉, 木綿豆腐	出し昆布	じゃがいも, マッシュポテト, 薄力粉, パン粉		人参	玉葱 30.5 g 4.9 g 長葱
28水	炒めそば五目あんかけ	○	豚肉, うずら卵		蒸し中華めん, 三温糖, 片栗粉	サラダ油	人参, 江戸菜	832 kcal
	アセロラ白玉ポンチ				上白糖, 白玉粉			にんにく, 生姜, 玉葱, 干し椎茸, たけのこ水煮, 白菜, もやし 30.2 g 6.3 g みかん缶, バイン缶, パナナ, アセロラ果汁, ナタデココ, アロエ
<b>☆10月29日は十三夜、お月見献立です。十三夜の別名は栗名月と言います。長葱は江戸千住葱。</b>								
29木	ししゃもの磯辺揚げプレート (栗ごはん)	○			精白米, 強化米, もち米	おき栗, 白ごま		819 kcal
	月見ちゃんこ汁		さば節, 豚肉, 鶏肉, かまぼこ, 米み	ししゃも, あおのり	薄力粉, 片栗粉	サラダ油		31.1 g 5.4 g
<b>☆ハロウィン献立♪毎年人気の南瓜のチーズケーキを作ります。</b>								
30金	山のパエリア	○	鶏肉, 大豆ミート		精白米, 金芽ロウカット玄米, 強化米	オリーブ油, サラダ油	赤ピーマン	832 kcal
	ブロッコリー入りゆで野菜				三温糖	オリーブ油	人参, ブロッコリー	にんにく, セロリ, 玉葱, ぶなしめじ, マッシュ 28.5 g 6.4 g キャベツ, きゅうり
	南瓜のチーズケーキ		卵	クリームチーズ, 生クリーム	上白糖, 薄力粉, 粉糖		西洋かぼちゃ	レモン果汁

おすすの脳に効く！お魚レシピ 戻り鰹が美味しい季節となって参りました！

〈材料〉4人分  
赤身魚(カツオ, マグロ等) …400g  
玉ねぎ …1/2個(100g)  
レタス …3~4枚(100g)  
粒マスタード…小さじ4  
レモン果汁 …小さじ2  
オリーブオイル…小さじ2  
塩 …小さじ2/3  
あらびき黒こしょう…少々

## 赤身魚のカルパッチョ風サラダ

〈作り方〉

- 玉ねぎは繊維に沿って薄切りにし耐熱容器に平たく広げてふんわりラップをして700wで2分、すぐに流水にさらして辛味を抜く。レタスは食べやすい大きさにちぎっておく。赤身魚は厚めの食べやすい大きさに切る。
- ボウルにAを合わせ、新玉ねぎ、レタス、赤身魚の順に加えて良く和える。
- 器に彩りよく盛り、黒こしょうを振る。

レシピ参考：女子栄養大学出版部「栄養と料理」2017年3・5月号

月平均エネルギー量	月平均たんぱく質量	月平均食物繊維量
828 kcal	31.7 g	6.5 g
学校給食摂取基準 エネルギー	学校給食摂取基準 たんぱく質	学校給食摂取基準 食物繊維
830 kcal	26.9~41.5 g	6.5 g

