



10月 献立表



(中学校21回)

奥多摩町学校給食センター

2023	献立名	牛乳	使う物	熱や力になるもの(黄色)	血や肉になるもの(赤)	体の調子を整えるもの(緑)	エネルギー(kcal)たんぱく質(g)	メモ
2月	食パン イタリアン照焼きチキン グリーンサラダ(イタリアンドレッシング) ミネストローネ	○		パン 砂糖 油 マカロニ	生乳 鶏肉 チーズ わかめ	トマト 青ピーマン たまねぎ キャベツ きゅうり えだまめ レモン にんじん セロリートマト	682 33.4	10月は、奥多摩中学校の3年生が考えたメニューが登場します。タイトルや工夫したことについてコメントをしてくれたので紹介します。味わって食べてみてください☆
3火	プルコギ丼 ひじきと春雨のサラダ もも缶	○		こめ 油 砂糖 はるさめ	豚肉 生乳 ひじき ハム	たまねぎ にんじん にら しいたけ きゅうり もも	732 26.0	4日(水)【いわしの日】 10月4日は「いわしの日」です。給食ではいわしを蒲焼にします。また、秋はきのこがおいしい季節です。日本では100種類ほどのきのこが食べられるそうです。給食でも、お浸しにきのこをいれました。
4水	ごはん いわしの蒲焼 きのこ入りお浸し(醤油) 高野豆腐の味噌汁	○		こめ でん粉 油 砂糖	生乳 いわし かつお節 凍り豆腐 油揚げ	ほうれんそう にんじん えのき しめじ だいこん ねぎ	730 28.9	5日(木) ★奥多摩中3年生考案メニュー★ みんなから「おいしそう!」と思ってもらえるような給食にできるよう考えて作りました。また、肉(赤)や野菜(緑)の食品を多く入れ、栄養満点のメニューになっています。
5木	ごはん 豚の生姜焼き 切干大根の煮物 具だくさんみそ汁	○		こめ こんにやく 砂糖 じゃがいも	生乳 豚肉 油揚げ 豆腐 わかめ	しょうが 切干しだいこん にんじん ねぎ ほうれんそう	768 31.2	6日(金)なし なしの歴史は古く、日本には弥生時代からあったとされています。江戸時代にはたくさんの品種が開発され、150種類に上ったとされています。
6金	鶏ごぼうご飯 ちくわの胡麻揚げ(2) 味噌けんちん汁 なし	○		こめ 油 砂糖 ごま 小麦粉 じゃがいも	鶏肉 油揚げ 生乳 ちくわ 豆腐	ごぼう にんじん だいこん ねぎ なし	719 28.3	10日(火)ピーンソテー ピーンは、お米が原料の中国発祥の麺です。ピーンは漢字で「米粉」と書きます。
10火	ごはん 鶏の唐揚げピリ辛ソース(2) ピーンソテー 豆腐とわかめのスープ	○		こめ でん粉 油 砂糖 ピーン はるさめ	生乳 鶏肉 豚肉 わかめ 豆腐	ねぎ もやし 青ピーマン にんじん	853 31.0	11日(水) ★奥多摩中3年生考案メニュー★ 「いつものメニュー〜旬を添えて〜」 奥多摩汁にかぼちゃを入れ、秋を感じられるようにしました。また、普段あまり出ない胡麻塩を加え、そのままで美味しく食べられるように工夫しました。
11水	胡麻塩ごはん 鮭のマヨネーズ焼き ほうれん草ともやしのお浸し(醤油) 奥多摩汁〜かぼちゃをのせて〜	○		こめ ごま マヨネーズ こんにやく	生乳 さけ かつお節 豚肉 豆腐	たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし かぼちゃ ごぼう ねぎ しめじ	803 35.1	12日(木) ★奥多摩中3年生考案メニュー★ 「秋の味覚メニュー」 秋が旬の野菜を多く入れました。例えば、マッシュルームやカボチャ、リンゴなどです。また、こんにやくサラダを入れることで全体のバランスを整えました。
12木	トマトクリームスパゲティ 大根サラダ(ドレッシング) 菊花みかん	○		スパゲティ 油 砂糖 バター 小麦粉	鶏肉 ベーコン だいず 生乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ だいこん きゅうり みかん	773 30.8	16日(月)手作りぶどうゼリー 給食センターで手作りしています。ぶどうジュース、砂糖、粉寒天、水というシンプルな材料で作ります。
13金	ごはん 鯖の大根おろしかけ きわかめのきんぴら さつまいもの味噌汁	○		こめ でん粉 油 砂糖 こんにやく ごま さつまいも	生乳 さば きわかめ 油揚げ	だいこん ごぼう にんじん ねぎ	811 28.8	17日(火) ★奥多摩中3年生考案メニュー★ ご飯が進むメニューを考えました。麻婆豆腐とナムルで野菜もしっかりとることができ、麻婆豆腐をご飯にかけてたくさん召し上がれ♪
16月	食パン ツナガーリックソテー ポークビーンズ 手作りぶどうゼリー	○		パン 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	生乳 まぐろ 豚肉 ひよこまめ だいず 生クリーム てんぐさ	パセリ たまねぎ にんじん コーン トマト ぶどう	743 29.9	18日(水) いかのかりんとうがらめ 揚げたイカに、甘じょっぱいタレをかけた料理で、ご飯とよく合います。
17火	ごはん 麻婆豆腐 ナムル みかん	○		こめ 油 砂糖 でん粉 ごま	生乳 豆腐 豚肉	ねぎ たまねぎ もやし ほうれんそう にんじん みかん	816 30.7	19日(木) ★奥多摩中3年生考案メニュー★ 献立を作るときに旬の食材を入れることを意識して栄養バランスの良い献立を考えました。キムタクご飯やチキンの照り焼きのような人気メニューと奥多摩特有の食材を使った奥多摩汁を入れるなどの工夫をしました。
18水	ごはん いかのかりんとうがらめ 辛子和え きのご豚汁	○		こめ でん粉 油 砂糖 ごま じゃがいも こんにやく	生乳 いか 豚肉 豆腐	もやし きゅうり にんじん しめじ えのき ごぼう ねぎ	748 32.6	23日(月) ★奥多摩中3年生考案メニュー★ 「秋の味覚メニュー」 秋が旬の野菜を多く入れました。例えば、マッシュルームやカボチャ、リンゴなどです。また、こんにやくサラダを入れることで全体のバランスを整えました。
19木	キムタクご飯 チキンの照り焼き 白菜と人参のお浸し(醤油) 奥多摩汁	○		こめ 油 砂糖 こんにやく さといも	豚肉 生乳 鶏肉 かつお節 豆腐	ねぎ はくさい だいこん にんじん ごぼう しめじ	717 32.8	24日(火) ★奥多摩中3年生考案メニュー★ 中学校で人気の高い中華系のメニューにしました。給食ではあまり出てこないチャーハンと人気のぎょうざを組み合わせたなどオリジナリティのある献立にしました。
20金	ターメリックライス ドライカレー エリンギと野菜のソテー ヨーグルト	○		こめ 油 バター 小麦粉	豚肉 だいず 生乳 ベーコン ヨーグルト	たまねぎ グリンピース コーン にんじん エリンギ キャベツ	816 30.7	25日(水)手作りさつまいも蒸しカップケーキ 旬のさつまいもを使用して、手作りします。さつまいもには、おなかの調子を整える食物繊維や、エネルギーを作るのに必要なビタミンB1、肌の調子を整えるビタミンCなどが含まれています。
23月	ピザパン こんにやくサラダ かぼちゃのポタージュ りんご	○		パン 油 こんにやく 砂糖 バター 小麦粉	ハム チーズ 生乳 生クリーム	たまねぎ マッシュルーム 青ピーマン にんじん きゅうり かぼちゃ パセリ りんご	722 25.1	27日(金)【十三夜献立】 今年は、10月27日が十三夜です。給食では、お月見汁を出します。月をイメージして黄色い団子、うさぎ柄のかまぼこが入っています。
24火	チャーハン風ごはん ジャンボ揚げぎょうざ 中華スープ フルーツミックス	○		こめ 油 砂糖 小麦粉 ぎょうざの皮	ハム 卵 生乳 豚肉 豆腐	ねぎ にら キャベツ にんじん しいたけ みかん もも りんご	766 29.9	27日(金)【ハロウィン献立】 ヨーロッパで生まれた、秋の収穫を祝うお祭りです。給食では、かぼちゃを使ったメニューを出します。また、スープにはかぼちゃ柄のかまぼこが入っています。
25水	味噌煮込み風うどん 白菜の即席漬け 手作りさつまいも蒸しカップケーキ	○		うどん こんにやく 砂糖 小麦粉 さつまいも	豚肉 かまぼこ 生乳 豆乳	にんじん だいこん ねぎ しいたけ はくさい きゅうり レモン	739 29.4	31日(火)【ハロウィン献立】 ヨーロッパで生まれた、秋の収穫を祝うお祭りです。給食では、かぼちゃを使ったメニューを出します。また、スープにはかぼちゃ柄のかまぼこが入っています。
26木	ごはん 高野豆腐の卵とじ こんにやくの炒め物 じゃがいもとわかめの味噌汁	○		こめ 油 砂糖 こんにやく じゃがいも	生乳 凍り豆腐 卵 豚肉 わかめ	たまねぎ にんじん さやいんげん コーン こまつな ねぎ	726 28.5	31日(火)【ハロウィン献立】 ヨーロッパで生まれた、秋の収穫を祝うお祭りです。給食では、かぼちゃを使ったメニューを出します。また、スープにはかぼちゃ柄のかまぼこが入っています。
27金	さつまいもご飯 ししゃもの唐揚げ(2) 胡瓜の梅しゅうゆ お月見汁	○		こめ さつまいも でん粉 油 砂糖	生乳 ししゃも 鶏肉 かまぼこ	きゅうり 梅 だいこん こまつな かぼちゃ	678 25.9	31日(火)【ハロウィン献立】 ヨーロッパで生まれた、秋の収穫を祝うお祭りです。給食では、かぼちゃを使ったメニューを出します。また、スープにはかぼちゃ柄のかまぼこが入っています。
30月	セサミ食パン ポテトオムレツ ビーンズサラダ コンソメスープ	○		パン 油 バター じゃがいも 砂糖 ごま	生乳 卵 ひよこまめ ベーコン	たまねぎ えだまめ にんじん キャベツ だいこん コーン パセリ	691 29.1	
31火	チキンライス 白身魚の香草焼き かぼちゃのミルク煮 カレースープ	○		こめ 油 バター じゃがいも	鶏肉 生乳 メルルーサ かまぼこ	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース レモン かぼちゃ キャベツ	707 32.4	

◎10月の引き落としは10月31日火曜日となります。口座残高のご確認をよろしくお願いたします。

●都合により献立を変更することがあります。

★省令で定められた7品目(卵・乳・小麦・えび・かに・落花生・そば)について食材料を明記しています。(アンダーラインで表示)