



10月 献立表



(中学校22回)

奥多摩町学校給食センター

2024	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
1火	ごはん いかのバーベキューソース もやしの和風サラダ(ドレッシング) 豚じゃが味噌汁	○	魚	こめ 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも ごま	生乳 いか 豚肉	たまねぎ りんご もやし きゅうり にんじん こねぎ	773 30.6	
2水	ごはん 豚肉とごぼうの卵とじ きゅうりのピリッと漬け のっぺい汁	○	魚	こめ こんにゃく 砂糖 でん粉 さといも	生乳 豚肉 卵 豆腐 ちくわ	ごぼう たまねぎ さやえんどう きゅうり にんじん だいこん ねぎ	697 28.8	2日(水)のっぺい汁 のっぺい汁は、新潟県の郷土料理です。片栗粉や里芋でとろみをつけているのが特徴です。のっぺいは、とろりとしていることを意味しています。
3木	ブルコギ丼 大根と人参のナムル 青のりポテト	○	魚	こめ おおむぎ 油 砂糖 ごま じゃがいも	豚肉 生乳 あおのり	たまねぎ にんじん もやし しいたけ だいこん	754 28.8	3日(木)ブルコギ丼 ブルコギやナムルは韓国の料理です。ブルコギのブルは「火」、コギは「肉」という意味があります。
4金	ごはん 鯖のねぎみそ焼き さつまいもと昆布の甘煮 小松菜のすまし汁	○	魚	こめ 油 ごま さつまいも 砂糖	生乳 さば 昆布 かまぼこ	こねぎ ねぎ こまつな にんじん しいたけ	738 27.1	4日(金)さばのねぎ味噌焼き さばの油には、DHAやEPAが含まれていて、血液をサラサラにして病気を予防してくれます。
7月	ごはん 豆腐入りハンバーグ こんにゃく入りサラダ(ドレッシング) 大根スープ	○	魚	こめ パン粉 こんにゃく 砂糖 油	生乳 豚肉 豆腐 豆乳 鶏肉	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり だいこん コーン パセリ	722 30.7	7日(月)豆腐入りハンバーグ 豆腐は、煮た大豆のしぼり汁に、「にがり」を加えて固めたものです。
8火	食パン じゃがいものミートソース きのこサラダ コーンポタージュ	○	魚	パン じゃがいも 砂糖 油 バター 小麦粉	生乳 豚肉 生クリーム	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり えのき しめじ コーン パセリ	749 25.6	8日(火)きのこサラダ しめじとえのきが入ったサラダです。秋は、きのこがおいしい季節です。
9水	ごはん ちくわのカレー揚げ(2) 切り干し大根の含め煮 奥多摩汁	○	魚	こめ 小麦粉 油 こんにゃく 砂糖 さといも	生乳 ちくわ 油揚げ 豚肉 豆腐	切干しだいこん にんじん ごぼう しめじ ねぎ	778 28.1	9日(水)ちくわのカレー揚げ ちくわにカレー粉が入った衣をつけて揚げます。ちくわは、魚のすり身に塩を加えてよく練り、形を作ってから熱を加えて固めたものです。
10木	しょうゆラーメン わかめとツナの和え物 大学芋	○	魚	中華めん 油 砂糖 さつまいも ごま	豚肉 生乳 わかめ まぐろ	にんじん はくさい もやし たけのこ しいたけ ねぎ キャベツ	662 26.0	
11金	キムチチャーハン 豚肉と春雨のみそ炒め チンゲンサイのスープ りんご	○	魚	こめ 油 砂糖 はるさめ	豚肉 生乳 鶏肉	にんじん はくさい キャベツ たら ねぎ きくらげ チンゲンサイ コーン しいたけ りんご	660 27.1	11日(金)チンゲンサイのスープ チンゲンサイは、カルシウムや鉄、カロテンが豊富な緑黄色野菜です。きれいな緑色をしていて、加熱することで葉は濃い緑色になります。
15火	ごはん(にんじんふりかけ) 五目卵焼き 野菜のごまみそ煮 お月見汁	○	魚	こめ ごま 油 砂糖 じゃがいも こんにゃく	かつお節 生乳 鶏肉 ひじき 卵 さつまいも かまぼこ	にんじん たまねぎ しいたけ さやえんどう ごぼう たけのこ だいこん ほうれんそう かぼちゃ	756 30.9	15日(火)【十三夜献立】 今年は、10月15日が十三夜です。十三夜は、十五夜の次に美しい月だといわれています。栗や豆が収穫される時期なので、「栗名月」「豆名月」とも呼ばれます。
16水	ごはん 白身魚フライ(ソース) キャベツの辛味炒め 大根と油揚げの味噌汁	○	魚	こめ 小麦粉 パン粉 油 砂糖	生乳 メルルーサ 油揚げ	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ だいこん ねぎ	742 30.7	
17木	キーマカレーライス ポテトサラダ 手作りぶどうゼリー	○	魚	こめ 油 バター 小麦粉 じゃがいも 砂糖	豚肉 だいた 生乳 てんぐさ	たまねぎ グリンピース コーン にんじん きゅうり ぶどう	827 27.5	17日(木)キーマカレーライス 「キーマ」はヒンディー語で「ひき肉」「細かいもの」という意味です。キーマカレーは、ひき肉やみじん切りにした野菜を使ったカレーです。
18金	ガーリックライス 鶏肉と野菜のトマト煮 大根サラダ(ドレッシング) ヨーグルト	○	魚	こめ 油 じゃがいも 砂糖	生乳 鶏肉 ヨーグルト	パセリ たまねぎ にんじん しめじ えだまめ トマト だいこん きゅうり	701 27.2	18日(金)ヨーグルト ヨーグルトは、乳酸菌の力を使って牛乳を発酵させたものです。乳酸菌は体に良い菌で、おなかの調子を整えてくれる効果があります。
21月	背割りコッペパン さつまいもコロケ(ソース) キャベツとコーンのソテー 卵スープ	○	魚	パン さつまいも 油 小麦粉 パン粉	生乳 豚肉 鶏肉 卵	たまねぎ キャベツ コーン にんじん ほうれんそう	798 30.1	21日(月)さつまいもコロケ いつものコロケはじゃがいもを使いますが、秋においしいさつまいもを使ってコロケにします。
22火	ごはん 鯖のカレー焼き 白菜の土佐和え たまねぎ汁	○	魚	こめ 小麦粉 油 砂糖 こんにゃく さといも	生乳 さば かつお節	はくさい にんじん きゅうり だいこん ねぎ	719 29.4	22日(火)白菜の土佐和え 土佐和えは、かつお節を使った和え物です。かつお節の産地が土佐(高知県)であることから、かつお節を使った料理に土佐という名前がつくことが多いそうです。
23水	ごはん 豆腐とひき肉の甘辛煮 豆もやしの和え物 みそワタンスープ	○	魚	こめ 油 砂糖 こんにゃく ごま ワタンの皮 でん粉	生乳 豆腐 豚肉	にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ さやえんどう だいず もやし チンゲンサイ ねぎ コーン	760 30.1	23日(水)みそワタンスープ ワタンスープは中華料理です。ワタンは、漢字で書くと「嚙呑」、(嚙を呑む)となります。これは、スープに浮かぶワタンが雲のように見えたからだそうです。
24木	厚揚げのスタミナ丼 くわわかめと野菜のサラダ(ドレッシング) りんご	○	魚	こめ おおむぎ 油 砂糖 でん粉	豚肉 鶏肉 だいた 生揚げ 生乳 くわわかめ	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ きゅうり もやし りんご	743 29.7	24日(木)りんご りんごは切ったまま放っておくと、空気に触れて茶色になってしまいます。レモン汁をふるか、塩水につけると防ぐことができます。
25金	梅ちりめんご飯 鶏の唐揚げ(2) 白菜とほうれん草のお浸し(醤油) ねぎと大根の味噌汁	○	魚	こめ ごま でん粉 油	しらす 生乳 鶏肉 かつお節 油揚げ	梅 はくさい もやし ほうれんそう ねぎ だいこん	783 31.5	25日(金)梅ちりめんご飯 カリカリ梅とちりめんじゃこが入ったご飯です。ちりめんじゃこは、イワンの子どもをゆでてお日様に干して乾燥させたものです。
28月	食パン ツナコーンソテー ひよこ豆のサラダ トマトシチュー	○	魚	パン 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉 バター	生乳 まぐろ ひよこめ 豚肉	たまねぎ コーン にんじん キャベツ セロリ	681 26.3	
29火	ごはん 鯖のもみじ焼き 白菜とさつまいもの煮浸し 豆腐ともやしの味噌汁	○	魚	こめ マヨネーズ	生乳 さけ さつまいも 豆腐	にんじん はくさい もやし こねぎ	698 32.0	29日(火)鯖のもみじ焼き もみじ焼きは、にんじんのみじん切りが入ったソースをかけて焼いた料理です。もみじのようにきれいで秋にぴったりです。
30水	きのこのクリームスパゲティ コーン入りサラダ(ドレッシング) スイートポテト	○	魚	スパゲティ 油 バター 小麦粉 砂糖 さつまいも	鶏肉 生乳 生クリーム	たまねぎ ほうれんそう にんじん マッシュルーム しいたけ しめじ エリンギ パセリ キャベツ きゅうり コーン	868 29.1	30日(水)スイートポテト 秋が旬のさつまいもを使ったデザートです。給食センターで手作りします。蒸したさつまいもをつぶして、砂糖やバターなどの材料とまぜて作ります。
31木	チキンライス 白身魚のイタリアソース グリーンサラダ(ドレッシング) かぼちゃのポタージュ	ジョア	魚	こめ 油 でん粉 砂糖 バター 小麦粉	鶏肉 メルルーサ わかめ 生乳 生クリーム	たまねぎ にんじん マッシュルーム 青ピーマン 赤ピーマン レモン キャベツ きゅうり えだまめ かぼちゃ パセリ	816 29.6	31日(木)【ハロウィン献立】 ハロウィンは、ヨーロッパで生まれた、秋の収穫を祝う祭りです。かぼちゃの中身をくり抜いて、「ジャック・オー・ランタン」を作ったりします。

◎10月の引き落としは10月31日木曜日となります。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8品目(卵・乳・小麦・えび・かに・落花生・そば・くるみ)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)