

食育通信



令和6年度

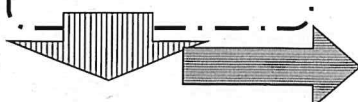
10月号

杉並区立富士見丘中学校

10月の給食では…
 ☆12日の合唱祭は給食室で作った特製のお弁当給食です。
 ☆18日は10月20日の開校記念日のお祝い手作りチーズケーキのデザートです。

☆1日は「都民の日」です。2日の給食は東京都の郷土料理『深川めし』を実施します。
 ☆15日は「十三夜」で『お月見団子』です！

下の献立表の続きは、裏面をご覧ください。



10月 献立予定表

杉並区立富士見丘中学校 (実施 22回)

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	備考
2 水	深川めし	ごはん あさり汁	かつお節(だし)、★あさり、油揚げ、白みそ、赤みそ	米、米粒麦	ながねぎ、にんじん、しょうが	728 kcal	東京都の郷土料理!!
	いわしハンバーグ		★いわしすり身、豆腐、豚挽き肉、白みそ、★たまご、さば節(だし)	生パン粉、さとう、★白ごま、でんぶん	ながねぎ、しょうが、だいこん	37.0 g	
	野菜のおかかあえ		かつお節		こまつな、はくさい	22.2 g	
						3.1 g	
3 木	炒め	麺 具	★たまご、豚挽き肉、赤みそ、とり骨(スープ)	蒸し中華めん、サラダ油	もやし、きゅうり、にんにく、しょうが、ながねぎ、★たけのこ、乾しいたけ、にんじん、ピーマン	809 kcal	大人気♡ ぱりぱり 再び...
	ジャージャー麺		炒め油、★白炒りごま、ごま油、さとう、でんぶん			32.7 g	
	ぱりぱりひじき		さとう、★白炒りごま、小麦粉、春巻きの皮、揚げ油	にんじん		33.4 g	
	果物		干ひじき、★ダイスチーズ	菊花みかん予定		3.6 g	
4 金	麦ごはん		★さば、赤みそ	米、米粒麦	しょうが	751 kcal	ごはんに合う和のおかず
	さばの味噌煮		さとう、でんぶん			34.1 g	
	白滝の有馬煮		豚肩肉、さば節(だし)	炒め油、しらたき、さとう	ごぼう、★たけのこ、にんじん、さやいんげん	23.3 g	
	いもだんご汁		さば節・昆布(だし)、とり肉	じゃがいも、でんぶん	しょうが、だいこん、にんじん、ながねぎ、しめじ、こまつな	3.4 g	
7 月	麦ごはん		★しまほっけ	米、米粒麦	だいこん	710 kcal	焼き魚♡ 大根おろし
	ほっけの塩焼き		豚肉	炒め油、じゃがいも、つきこんにやく、さとう	たまねぎ、にんじん、さやいんげん	33.9 g	
	肉じゃが		煮干し(だし)、油揚げ、白みそ、赤みそ		だいこん、はくさい、えのきたけ、だいこんの葉	20.1 g	
	白菜とえのきのみそ汁					3.6 g	
8 火	チキンライス		とり肉	米、米粒麦、★バター、炒め油	エリンギ、たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷)	786 kcal	Sweet potato旬
	パスタスープ		豚肉、とり骨(スープ)	炒め油、マカロニ(シェル)	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、ながねぎ(スープ)、しょうが(スープ)	24.6 g	
	スイートポテト		★生クリーム、★たまご	さつまいも、さとう、★バター		19.3 g	
9 水	秋の香りごはん		出し昆布、とり肉	米、米粒麦、さつまいも、揚げ油	にんじん、しめじ、グリーンピース(冷)	738 kcal	秋の香り
	卵焼きのあんかけ		★たまご、さば節(だし)	炒め油、さとう、でんぶん	万能ねぎ	32.2 g	
	呉汁(ぎじる)		昆布・さば節(だし)、豚肉、とうふ、白みそ、赤みそ	じゃがいも	にんじん、ごぼう、だいこん、ながねぎ、こまつな	22.0 g	
						3.3 g	
10 木	ブルーベリージャムサンド		★無塩パン、ブルーベリージャム			716 kcal	目の保護デー
	コーンシチュー		豚肩肉、★あさり、★調理用牛乳、★脱脂粉乳、とり骨(スープ)	炒め油、じゃがいも、サラダ油、小麦粉	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、クリームコーン(缶)、ホールコーン(缶)、セロリー(スープ)	27.5 g	
	ゆで野菜の特製ドレッシング		サラダ油、さとう、★白すりごま、★マヨネーズ	キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり、ホールコーン(缶)、にんにく、★りんご、たま		27.0 g	
11 金	麦ごはん		★さごし	米、米粒麦		710 kcal	具だくさんのけんちん汁
	さごしの香味焼き		さとう、★白炒りごま、ごま油	しょうが、ながねぎ、にんにく		33.6 g	
	野菜のごま醤油		★白すりごま	キャベツ、もやし		22.9 g	
	けんちん汁		さば節(だし)、とうふ、油揚げ	炒め油、こんにやく、じゃがいも	ごぼう、だいこん、にんじん、えのきたけ、ながねぎ、こまつな	3.0 g	
12 土	給食室の手作りお弁当給食	お茶	油揚げ	米、米粒麦、炒め油、さとう	にんじん、しめじ、えのきたけ、乾しいたけ、グリーンピース(冷)	720 kcal	合唱祭
	とりもも肉		でんぶん、小麦粉、揚げ油	しょうが		27.3 g	
	ベーコン		じゃがいも、炒め油	にんじん、たまねぎ、ピーマン		22.8 g	
				こまつな、キャベツ、もやし、野沢菜漬け		2.9 g	
15 火	麦ごはん・ひじきふりかけ		ちりめんじゃこ、かつお節、干ひじき	米、米粒麦、さとう		872 kcal	十三夜
	マスのちゃんちゃん焼き		★マス、白みそ、赤みそ	さとう、★バター	たまねぎ、にんじん、キャベツ、えのきたけ、しめじ	42.6 g	
	のっぺい汁		さば節(だし)、生揚げ	炒め油、里芋、こんにやく、でんぶん	だいこん、にんじん、えのきたけ、ながねぎ	24.0 g	
	お月見団子		絹とうふ、きな粉	白玉粉、上新粉、さとう		3.1 g	

10月 献立予定表

杉並区立富士見丘中学校 (実施 22回)

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	備考
16 水	豚キムチ丼	○	豚肉	米, 米粒麦	にんにく, 切干大根, ながねぎ, たまねぎ, キムチ (白菜), ニラ, 万能ねぎ	749 kcal	♪ 豚キムチ ♪
	じゃが芋もち		ごま油, さとう, ★白すりごま	じゃがいも, でんぷん	28.9 g		
	卵とコーンのスープ		炒め油, でんぷん	クリームコーン, ホールコーン, たまねぎ, にんじん, こまつな, セロリー (スープ)	20.1 g		
17 木	麦ごはん	○		米, 米粒麦		708 kcal	ちぐさ 千草煮 国産 給食 ★
	豆あじの南蛮漬け		★豆あじ	小麦粉, でんぷん, 揚げ油, さとう	ながねぎ	29.8 g	
	千草煮		油揚げ, さば節 (だし)	炒め油, さとう	切干大根, キャベツ, にんじん, こまつな	20.9 g	
	根菜汁		さば節 (だし), とうふ, 白みそ, 赤みそ	炒め油, こんにゃく, じゃがいも	ごぼう, にんじん, だいこん, ながねぎ	3.1 g	
18 金	ハヤシライス	○	豚肉, 豚骨 (スープ), ★生クリーム	米, 米粒麦	にんにく, しょうが, セロリー, たまねぎ, にんじん, エリンギ, グリンピース	867 kcal	学校の 70と お お お
	グリーンサラダ		炒め油, じゃがいも, サラダ油, ★バター, 小麦粉, さとう	サラダ油, さとう	ブロッコリー, キャベツ, きゅうり, ★りんご, たまねぎ	26.1 g	
	チーズケーキ		★クリームチーズ, ★プレーンヨーグルト, ★たまご	グラニュー糖, 小麦粉	レモン果汁	32.1 g	
21 月	麦ごはん	○		米, 米粒麦		711 kcal	副産物 汁物 沖繩 料理
	ホキの紅葉焼き		★ホキ	★マヨネーズ	にんじん	32.0 g	
	千切りイリチー		豚肩肉, 細切りこんにゃく, ★かまぼこ, さば節 (だし)	炒め油, つきこんにゃく, さとう	切干大根, 木茸, にんじん, しょうが	26.1 g	
	イナムドゥチ		豚骨 (スープ), さば節 (だし), 豚ばら肉, ★かまぼこ, 生揚げ, 白みそ	こんにゃく	にんじん, 乾しいたけ, だいこん, こまつな	3.2 g	
22 火	中華菜飯	○	豚肩肉	米, 米粒麦, 炒め油, さとう, ごま油	にんじん, ★たけのこ (缶), 乾しいたけ, こまつな	755 kcal	デザートも 秋らしく ナリ
	きびなごのから揚げ		★きびなご	でんぷん, 小麦粉, 揚げ油	しょうが	28.0 g	
	わんたんスープ		豚肉, とり骨 (スープ)	わんたんの皮, 炒め油, ごま油	にんじん, もやし, ながねぎ, こまつな, しょうが (スープ)	21.7 g	
	焼きリンゴ		★バター, さとう	★りんご		3.2 g	
23 水	麦ごはん	○		米, 米粒麦		751 kcal	ごはん お合 お お
	きんぴらコロッケ		豚挽き肉, ★たまご	炒め油, じゃがいも, マッシュポテト, さとう, 小麦粉, パン粉 (乾), 揚げ油	にんじん, たまねぎ, ごぼう	23.9 g	
	野菜のからし和え				こまつな, キャベツ	24.5 g	
	もずく入りスープ		とうふ, もずく, さば節 (だし)	炒め油	にんじん, たまねぎ, もやし, こまつな	2.7 g	
24 木	ターメリックライス	○		米, 押し麦		803 kcal	手づくり ナン ですよ
	手作りナン		★プレーンヨーグルト	強力粉, さとう, サラダ油		30.3 g	
	キーマカレー		豚挽き肉, レンズまめ, 豚骨 (スープ)	炒め油, じゃがいも, サラダ油, ★バター, 小麦粉	たまねぎ, ホールトマト (缶), セロリー, にんにく, しょうが, にんじん	23.8 g	
	じゃこサラダ		ちりめんじゃこ	★白炒りごま, さとう, ごま油	にんじん, こまつな, キャベツ, きゅうり	2.9 g	
25 金	親子丼	○		米, 米粒麦		761 kcal	国産 給食 ★
	豆腐と小松菜のすまし汁		とりもも肉, さば節 (だし), ★たまご	炒め油, しらたき, さとう	たまねぎ, 干し椎茸, にんじん	28.6 g	
	さつまいものフラワーチップ		さば節 (だし), とうふ, わかめ		ながねぎ, こまつな	24.1 g	
28 月	ゆかりごはん	○	ちりめんじゃこ	米, 押し麦, ★白炒りごま	ゆかり	719 kcal	菊の 花の よな
	菊花蒸し		豚挽き肉, 押し豆腐, ★たまご	でんぷん	たまねぎ, しょうが, にんにく, ホールコーン	30.3 g	
	野菜の煮物		豚肩肉, さば節 (だし), 油揚げ	炒め油, こんにゃく, さとう, じゃがいも	乾しいたけ, にんじん, しょうが, たまねぎ, さやいんげん	20.1 g	
	小松菜ともやしのごまあえ			★白すりごま	こまつな, もやし	2.9 g	
29 火	チキンクリームライス	○	とり肉, とり骨 (スープ), ★調理用牛乳, ★あさり	米, 米粒麦, ★バター, 炒め油, 小麦粉, サラダ油	にんじん	732 kcal	チキン ライスに 白い クリーム
	ごぼうサラダ		サラダ油, ★白すりごま, さとう	ごぼう, にんじん, きゅうり, キャベツ	22.8 g		
	フルーツゼリー		粉寒天, ゼラチン	さとう	みかん (缶), ★パイナップル (缶)	24.4 g	
30 水	いわしのかばやき丼	○	★いわし	米, 押し麦		715 kcal	いわし 魚 国産 給食 ★
	白菜のおかかあえ		かつお節		はくさい	33.2 g	
	かきたま汁		さば節 (だし), とり肉, わかめ, とうふ, ★たまご	でんぷん	ながねぎ, こまつな	23.1 g	
31 木	しめじ入りミートソース	○		スパゲティ, サラダ油		742 kcal	今度の 70は パン
	スパゲティ		大豆, 豚挽き肉, ★チーズ	炒め油	にんにく, しょうが, セロリー, たまねぎ, にんじん, ホールトマト (缶), しめじ	30.4 g	
	何でもせん切サラダ		干ひじき	サラダ油, さとう	だいこん, にんじん, キャベツ, きゅうり, レモン果汁	24.5 g	
	かぼちゃプリン		★調理用牛乳, ★たまご	さとう	かぼちゃ	3.2 g	

★ 国内産の材料 (調味料は除く) を使用した「国産給食」を実施しています。実施日は備考欄に記載しています。
★印は、アレルギー対応の対象食品です。