



令和3年度

# 10月 献立表



北区立滝野川紅葉中学校

日	牛乳	献立名	血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える	一口メモ	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	
1金		都民の日						
4月	○	親子丼 ごま酢あえ のっぺい汁	鶏肉 卵 のり 牛乳 寒天	米 麦 砂糖 でんぷん ごま じゃがいも こんにゃく	干しいたけ 人参 玉ねぎ 万能ねぎ キャベツ もやし 小松菜 大根 ねぎ	親子丼は、明治時代に東京の鶏料理屋さんで生まれたそうです。「軍鶏(しゃも)鍋」を、お客さんが卵でとじて食べたのがきっかけで考案されたと言われています。	819 kcal 32.1 g 23.0 g 3.1 g	
5火	○	ミルクパン ハニーマスタードチキン 青のりポテトビーンズ 野菜スープ	牛乳 鶏肉 大豆 あおのり ベーコン	ミルクパン はちみつ でんぷん じゃがいも 油	人参 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ コーン缶 小松菜	ハニーマスタードチキンは、はちみつと粒マスタードなどを合わせたタレに鶏肉を漬けて焼きます。甘味、辛味、酸味などが合わさり、鶏肉によく合います。	721 kcal 32.2 g 30.8 g 2.8 g	
6水	○	ご飯 さばの有馬焼き おひたし みそ汁	牛乳 さば 油揚げ 赤みそ 白みそ	米 麦 じゃがいも	しょうが 人参 小松菜 もやし えのきたけ ねぎ	「有馬焼き」とは、山椒の入ったタレに漬けて焼いた料理のことです。これは昔、有馬が山椒の産地だったことに由来するようです。山椒にはピリッとした辛みがあります。	744 kcal 33.6 g 21.2 g 2.7 g	
7木	○	トマトクリームスパゲッティ レモンドレッシングサラダ 梨	ベーコン 鶏肉 牛乳 粉チーズ 生クリーム	スパゲッティ 油 バター 薄力粉 砂糖	にんにく 玉ねぎ トマト缶 マッシュルーム パセリ もやし キャベツ きゅうり 人参 レモン汁 なし	トマトクリームスパゲッティは、トマトの酸味を牛乳や生クリームがまろやかにしてくれます。サラダは、レモン果汁を使ったドレッシングが爽やかです。	790 kcal 27.5 g 31.8 g 2.1 g	
8金	○	ひじきチャーハン 春巻き 五目スープ	豚肉 ひじき 卵 牛乳 鶏肉 豆腐	米 麦 油 ごま 春雨 春巻きの皮 砂糖 でんぷん 薄力粉	にんにく 赤ピーマン パセリ しょうが たけのこ 干しいたけ にら 人参 小松菜 ねぎ	ひじきにはおなかの調子を整えてくれる食物繊維や、成長に欠かせないカルシウム、ヨウ素などが豊富に含まれています。そんなひじきを使ったチャーハンです。	804 kcal 29.0 g 28.8 g 2.9 g	
11月		秋季休業日						
12火	○	ちらし寿司 からしあえ 石狩汁	鶏肉 油揚げ 卵 のり 牛乳 生サケ 白みそ 赤みそ	米 麦 砂糖 油 こんにゃく	人参 ごぼう かんぴょう 干しいたけ さやえんどう 小松菜 キャベツ 大根 しょうが ぶなしめじ	早いもので2学期が始まります。無事に2学期を迎えられるお祝いとして、ちらし寿司にしました。石狩汁は、北海道の郷土料理「石狩鍋」を汁物に仕立てた料理です。	736 kcal 32.2 g 22.2 g 3.2 g	
13水	○	ジャージャー麺 ニギスの唐揚げ 柿	豚ひき肉 赤みそ 牛乳 ニギス	中華めん 油 砂糖 でんぷん	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 干しいたけ たけのこ ねぎ かき	「ニギス」はキスに似た形状をしていることから、この名前がつきました。しかし、キスとは別の種類の魚です。1年中手に入りますが、旬は5月頃と9月頃とされています。	813 kcal 34.1 g 23.0 g 3.1 g	
14木	○	ご飯 のりの佃煮 豚肉とじゃがいものみそ煮 黄金おひたし	牛乳 のり 豚肉 みそ 卵	米 麦 砂糖 油 じゃいも 板こんにゃく	ごぼう 玉ねぎ 人参 干しいたけ さやいんげん  小松菜 キャベツ	のりの佃煮は、のりに調味料を合わせて給食室で手作りします。黄金(こがね)おひたしは、黄金色の炒り卵が乗ったおひたしです。	803 kcal 29.1 g 18.6 g 2.9 g	
15金	○	パンプキンパン 秋のクリームシチュー フレンチサラダ	牛乳 鶏肉 白いんげん豆 生クリーム 牛乳	パンプキンパン 油 バター 薄力粉 さつまいも むきぐり 砂糖	にんにく セロリー 玉ねぎ 人参 ぶなしめじ 小松菜 キャベツ きゅうり コーン缶 レモン汁	シチューには、さつまいもや栗、しめじなど、秋の味覚をたくさん使用します。収穫の秋はおいしい物がたくさんあります。旬の味覚を味わってください。	746 kcal 28.8 g 27.8 g 3.0 g	
18月	○	吹き寄せご飯 鮭の塩焼き お月見団子汁	鶏肉 大豆 牛乳 生サケ 豆腐	米 もち米 むきぐり 油 白玉粉	ぶなしめじ 人参 冷凍むき枝豆 大根 ねぎ 小松菜 かぼちゃ	「十三夜」とは、十五夜に次いで美しい月が見られる日とされていて、旧暦の9月13日のことをいいます。栗や豆の収穫期に当たるので、「栗名月」「豆名月」とも呼ばれています。	757 kcal 37.7 g 17.5 g 3.1 g	
19火	○	ドライカレーライス 切干大根のサラダ ホワイトゼリー	豚ひき肉 大豆 ひよこ豆 牛乳 ツナ 寒天 乳酸菌飲料	米 麦 油 薄力粉 砂糖	にんにく しょうが セロリー 人参 玉ねぎ トマト缶 切干大根 もやし 小松菜 パイナップル缶	ドライカレーは、明治時代に、当時の日本郵船の「三島丸」の料理人が作った、ひき肉の入った汁気のないカレーが元祖と言われています。	866 kcal 27.8 g 25.3 g 2.3 g	
20水	○	ご飯 ヤンニョムチキン ナムル トックスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 わかめ	米 麦 油 でんぷん はちみつ 砂糖 ごま トック	しょうが にんにく もやし 人参 小松菜 玉ねぎ 白菜 えのきたけ ねぎ	「ヤンニョム」とは、韓国の合わせ調味料の総称です。ヤンニョムチキンは、鶏の唐揚げにコチュジャンなどを使った甘辛いヤンニョムを絡めた料理です。	779 kcal 28.4 g 23.6 g 2.9 g	
21木	○	ガーリックフランス ポークビーンズ ミモザサラダ	牛乳 大豆 ベーコン 豚肉 卵	ワトソン バター 油 薄力粉 砂糖 じゃがいも	にんにく セロリー 玉ねぎ 人参 ピーマン マッシュルーム キャベツ きゅうり	「ミモザサラダ」は、黄色い卵がミモザの花のように見えることからこの名前がつきました。本来はゆで卵の黄身をくずして乗せますが、給食では炒り卵をのせます。	749 kcal 28.9 g 33.4 g 3.1 g	
22金	○	けんちんうどん ぎせい豆腐 ごま和え	鶏肉 油揚げ 牛乳 鶏ひき肉 豆腐 卵	うどん 油 こんにゃく じゃがいも 砂糖 ごま	ごぼう 人参 大根 干しいたけ ねぎ 小松菜 キャベツ もやし	ぎせい豆腐とは、崩した豆腐に野菜や卵などを混ぜて、蒸したり焼いたりした料理です。豆腐のような形に焼き上げることから「擬製豆腐」という字を当てるとされています。	729 kcal 34.5 g 24.9 g 3.4 g	
25月	○	マーボー豆腐丼 春雨スープ りんご	豚ひき肉 豆腐 牛乳 豚肉	米 麦 油 でんぷん 春雨 ごま	にんにく しょうが たけのこ 干しいたけ 人参 ねぎ にら もやし 白菜 小松菜 りんご	春雨は、緑豆やじゃが芋、さつま芋などから採取されたでんぷんを原料として作られます。中華料理の他、タイ料理やベトナム料理など、アジアの国々で広く使われています。	778 kcal 30.4 g 22.2 g 3.1 g	
26火	○	きな粉バタートースト カレーポトフ マカロニサラダ	きな粉 牛乳 ベーコン 豚肉 大豆	食パン バター グラニュー糖 油 じゃがいも マカロニ 砂糖	人参 玉ねぎ キャベツ セロリー パセリ きゅうり コーン缶 	きな粉は、煎った大豆を挽いて、細かい粉末状にしたものです。大豆は「畑の肉」と呼ばれ、良質なたんぱく質が豊富です。カルシウムや鉄なども豊富に含まれています。	742 kcal 30.0 g 29.2 g 2.9 g	
27水	○	ご飯 豆腐ハンバーグ のり和え みそ汁	牛乳 豚ひき肉 卵 ひじき 豆腐 のり 油揚げ 赤みそ 白みそ わかめ	米 麦 油 パン粉 砂糖 でんぷん じゃがいも	人参 ねぎ  しょうが もやし 小松菜 玉ねぎ ぶなしめじ	豆腐ハンバーグは、給食室で一つ一つ手作りでしています。豚ひき肉、豆腐、野菜、卵等をごね、一つ一つ成形してオープンでじっくりと焼き上げます。	763 kcal 30.0 g 21.3 g 3.0 g	
28木	○	チキンピラフ ミネストローネ アップルパイ	鶏肉 牛乳 ベーコン 豚肉 卵	米 麦 油 バター パイシート グラニュー糖	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム コーン缶 ピーマン セロリー キャベツ トマト缶 パセリ	アップルパイは、給食室で手作りします。今の時期に旬を迎えるりんごを煮て、パイシートで包んで焼きます。滝紅中の人気のデザートです。	849 kcal 25.0 g 31.1 g 2.9 g	
29金	○	さんまの蒲焼き丼 キャベツのおかかあえ すまし汁	さんま 牛乳 かつお節 わかめ	米 麦 油 でんぷん 砂糖 ごま 焼き麩	しょうが キャベツ 人参 大根 ねぎ 小松菜	さんまは「秋刀魚」と書くように、代表的な秋の味覚です。DHAやEPAという油が多く含まれます。これらは生活習慣病予防に効果がある、体に良い油です。	835 kcal 27.4 g 28.0 g 2.9 g	

※都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

学校給食摂取基準	今月の栄養士の平均
830 kcal	780 kcal
31.1 g	30.5 g
23.1 g	25.5 g
2.5 g	2.9 g