



予定献立表



日曜	主食 飲み物	料理名	つける物 かける物	主な材料	栄養価		備考
					エネルギー kcal	たんぱく質 g	
4 火	根菜入りカレーラ イス(麦ご飯) 牛乳	根菜入りカレーライス(具) 冬野菜サラダ ミックスフルーツ(夏みかん・ りんご・桃)	甘酢だれ	米・大麦・鶏肉・油・生姜・にんにく・じゃが芋・玉ねぎ・ごぼう・大根・人参・小麦粉・バター・りんご・牛乳・白菜・もやし・ホールコーン・小松菜・砂糖・夏みかん・桃	771	25.8	
5 水	黒砂糖パン 牛乳	チーズオムレツ きのこ入りもやしのソテー クリーミッシュチーズ		黒砂糖パン・牛乳・卵・鶏肉・玉ねぎ・人参・バセリ・チーズ・生クリーム・砂糖・油・もやし・ショルダーベーコン・しめじ・エリンギ・ホールコーン・小松菜・にんにく・じゃが芋・マッシュルーム・ブロッコリー・小麦粉・バター	779	34.5	
6 木	ご飯 牛乳	さばの山椒焼き お麸じやが煮 はりはり汁	「お麸じやが煮」 災害時のレシピで給食だよりに掲載しています。	米・牛乳・さば・油・豚肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・さやいんげん・干ししいたけ・車麩・砂糖・絹豆腐・大根・人参・水菜・油揚げ・しめじ	783	38.4	
7 金	炊き込みご飯 牛乳	さんまのかば揚げ(揚) 豚汁 りんご		米・もち米・鶏肉・人参・油揚げ・干ししいたけ・糸こんにゃく・砂糖・油・牛乳・さんま・生姜・澱粉・白ごま・豚肉・じゃが芋・長ねぎ・ごぼう・小松菜・大根・木綿豆腐・みそ・りんご	813	32.9	
10 月	かき揚げ丼(ご 飯) 牛乳	かき揚げ丼(具)(揚) 大根の鶏みそ煮 すまし汁	10日～12日 拝島中学校は 給食がありません。	米・さつま芋・玉ねぎ・人参・さやいんげん・小麦粉・油・砂糖・牛乳・大根・長ねぎ・鶏肉・みそ・生姜・澱粉・絹豆腐・えのき・みつば・白菜	759	23.8	
11 火	ご飯 牛乳	さけのこまみそだれ ごぼうと小松菜の炒め物 和風わかめと豆腐のスープ		米・牛乳・さけ・生姜・油・みそ・砂糖・すりごま・澱粉・豚肉・白菜・小松菜・ごぼう・人参・しめじ・オイスターソース・ごま油・鶏肉・絹豆腐・わかめ・玉ねぎ	713	37.2	
12 水			12日・13日 多摩辺中学校は 給食がありません。	給食はありません			
13 木	横割り丸パン 牛乳	ポテトロッケ(揚) カラフルソテー マカロニスープ		横割り丸パン・牛乳・じゃが芋・豚肉・玉ねぎ・油・小麦粉・パン粉・さやいんげん・キャベツ・赤ピーマン・人参・ホールコーン・ウンバーソーセージ・マカロニ・ショルダーベーコン・パセリ・生姜・にんにく	739	26.3	
14 金	ご飯 牛乳	ふくさ卵焼き ご飯にかけて食 べましょう。 煮浸し 沢煮焼	つけみそ	米・牛乳・木綿豆腐・鶏肉・人参・玉ねぎ・油・砂糖・卵・小松菜・油揚げ・白菜・豚肉・大根・干ししいたけ・ごぼう・たけのこ・にら・白ごま・みそ・かつお節	816	35.9	
17 月	葉めし 牛乳	さわらの塩こうじ焼き 大根とかぶの湯葉あんかけ 飛鳥汁		米・広島菜・京菜・大根葉・白ごま・牛乳・さわら・油・鶏肉・生姜・大根・かぶ・かぶの葉・人参・湯葉・しめじ・砂糖・澱粉・白菜・ごぼう・小松菜・長ねぎ・干ししいたけ・みそ	741	38.3	
18 火	葱うどん 牛乳	肉じゃが ごぼうとれんこんの炒め煮 抹茶ケーキ		うどん・鶏肉・かまぼこ・油揚げ・人参・長ねぎ・わかめ・牛乳・じゃが芋・玉ねぎ・豚肉・干ししいたけ・白滷・さやいんげん・砂糖・油・ごぼう・れんこん・糸こんにゃく・米粉ミックス粉・卵・バター	709	29.6	
19 水	こぎつね寿司 牛乳	さばの塩焼き 野菜のきな粉和え 芋の子汁	野菜のきな粉 和えのたれ	米・砂糖・白ごま・油揚げ・牛乳・さば・小松菜・人参・キャベツ・きな粉・鶏肉・油・里芋・糸こんにゃく・大根・長ねぎ	715	36.7	
20 木	ご飯 牛乳	鶏のから揚げ(揚) 大豆とひじきの煮物 豆腐とわかめのみそ汁		米・牛乳・鶏肉・にんにく・澱粉・油・大豆・めひじき・糸こんにゃく・人参・油揚げ・さやいんげん・砂糖・絹豆腐・長ねぎ・わかめ・みそ	731	34.8	
21 金	ごぼうのドライカ レーライス(ご 飯) ホットフレンチサラダ スイートポテト 牛乳	ごぼうのドライカレーライス(具) ホットフレンチサラダ スイートポテト		米・豚肉・生姜・にんにく・油・セロリー・ごぼう・玉ねぎ・人参・りんご・砂糖・小麦粉・バター・牛乳・人参・もやし・キャベツ・きゅうり・さつま芋・生クリーム	887	23.0	
25 火	ご飯 お茶	たわらし じゃが芋のうま煮 ごま汁	「和食の日」 の献立	米・緑茶・鶏肉・生姜・長ねぎ・干ししいたけ・ごま油・もち米・じゃが芋・人参・玉ねぎ・豚肉・油揚げ・さやいんげん・砂糖・油・小松菜・木綿豆腐・えのき・ねりごま・みそ	729	29.9	
26 水	ご飯 牛乳	いかのチリソース(揚) 五目きんぴら わかめのスープ		米・牛乳・いか・生姜・澱粉・油・長ねぎ・にんにく・砂糖・高野豆腐・豚肉・白滷・油揚げ・人参・ごぼう・さやいんげん・ごま油・白ごま・白菜・絹豆腐・わかめ	737	30.6	
27 木	スパゲティミート ソース(麺) 牛乳	スパゲティミートソース(具) メルルーサのオニオングーリック ソース(揚) プロッコリー入りソテー		スパゲティ・油・豚肉・にんにく・生姜・小麦粉・バター・玉ねぎ・人参・セロリー・マッシュルーム・トマト・砂糖・チーズ・牛乳・メルルーサ・澱粉・オリーブ油・バセリ・プロッコリー・キャベツ・ホールコーン	806	39.2	
28 金	ご飯 牛乳	ハ宝菜 わかさぎのカレー揚げ(揚) 小松菜と春雨の五目炒め	ご飯に八宝菜 をかけて食べ ましょう。	米・牛乳・豚肉・にんにく・生姜・キャベツ・白菜・人参・玉ねぎ・たけのこ・きくらげ・いか・ピーマン・油・オイスターソース・澱粉・ごま油・わかさぎ・小松菜・春雨・もやし・鶏肉	726	30.7	

*材料の都合により、献立を変更することがあります。
*献立に関するご意見、お問い合わせ等ありましたら、栄養士までお願いいたします。多摩辺中学校 (042-545-5501)

和食でよく使われる食材【まごわやさしい】



「まごわやさしい」は、健康的な食生活を送るために意識したい食材の合言葉です。体に良い食材の頭文字を表しています。和食ではこれらの食材がよく使われています。

今月は新米(宮城県産萌えみのり)を使います!

「米」という漢字は、「ハハハ」の手間がかかるから、この字がつけられたともいわれています。

ぜひ味わって食べましょう!

福島中学校の1年生が考えた
給食の献立を紹介します!

1年生の家庭科では、1日に必要な食品の概量を踏まえ、6つの基礎食品群が揃えるよう献立作成する学習があります。今回は福島中学校の生徒さんの献立を取り入れました。

- ★ 4日(火) 秋冬を意識して考えた献立
- ★ 5日(水) 野菜がソテーとシチューでしっかりと、旬のきのこを入れた献立
- ★ 7日(金) 旬の魚のさんまや、果物のりんごを取り入れ、季節感を意識した献立
- ★ 11日(火) 魚がおいしく食べられる和食の献立
- ★ 12日(水) 人気の揚げ餃子に、ご飯に合う切り干し大根の煮物を組み合わせた献立
- ★ 20日(木) ひじきの食物繊維、大豆製品でたんぱく質を意識した献立
- ★ 26日(水) 給食で人気のおかずや、カルシウムの多いわかめを取り入れた献立

お楽しみに!

