



10月分予定献立表



こ ン だ て め い				お も な し よ く ざ い り ょ う			たんぱく質 (g) エネルギー (Kcal)	びごう	こ ン だ て に つ い て				
ひ	ようび	しゅしょく つけるもの	ぎゅう にゅう しよつ きぎ	おかず	おもにからだをつくるもと になるしよくひん	おもにエネルギーのもと になるしよくひん				おもにからだのちよよしを ととのえるもとになるしよくひん			
都民(とみん)の日(ひ)						こまつなとあぶらあげのみそしる (むろあじぶし) ぶたのしょうがやき とうきょうさんいとかんでんのサラダ (かんきつドレッシング)	ぎゅうにゅう あぶらあげ あかみそしるみそぶた ローズ かんてん	こめ あぶら さとう でんぶ ん	こまつな たまねぎしょうが にんじん キャベツ	28.9 571		こ ン だ て め い 10月の献立目標 「秋らしい献立」 	
いわしの日(ひ)						クリームスープパケティ いわしのこうそうパンこやき カラフルサラダ (ソイドレッシング)	ぎゅうにゅう とりもも ぎゅう にゅう クリーム チーズ いわし	デニッシュロール スパゲ ティ あぶら こむぎこ パ ター パンこ オリーブあぶ ら ドレッシング	たまねぎ にんじん マッシュ ルーム ぶなしめじ キャベツ あかピーマン コーン	30.7 794		みつかげつ とみん ひ 3日(月) 都民の日 ついたちとみん ひ 1日は都民の日です。そこで、3日 とうきょうと しよくさいつか に東京 都にちなんだ食材を使いま す。江戸川区の小松川という地区で つく なまえ 作られたことから名前がついたという こまつな とうきょう しま はちじょうじま 小松菜、東京の島、八丈島で獲れた ムロアジで作られたむろあじ節 (だしをとるのに使います) はちじょうじまかこう いちかんてん 八丈島で加工された糸寒天 しょう などを使用します。	
5	水	チキンカレーライス			ごぼうとれんこんのサラダ (ごまドレッシング) なし	とりむね ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも ド レッシング	にんにくしょうが たまねぎ にんじん おろしりんご ごぼ う きゅうり れんこん なし	16.2 592	なしのたべのこしはしよつか んにもどします。			
6	木	しよくパン (レーズンクリーム)			ABCミネストローネ とりへのスパイスやき スイートポテト	ぎゅうにゅう ベーコン とり もも ぎゅうにゅう	しよくパン あぶら マカロ ニ オリーブあぶら さつま いも パター さとう レーズ ンクリーム	にんにくかぶ にんじん た まねぎ キャベツ セロリー パセリトマトしょうが	23.8 626				
7	金	ごはん			かぶとわかめのみそしる かつおのあまずだれがけ にびたし	ぎゅうにゅう わかめ あか みそしるみそかつお あ ぶらあげ	こめ あぶら こめこ でん ぶん さとう ごまあぶら し ろごま	かぶ ねぎしょうが こんにや くにんじん こまつな はくさ い	28.8 614				
目(め)の愛護(あいご)デー						トマトとたまごのスープ いかのチーズやき キャベツとブロッコリーのサラダ (シーザードレッシング)	ぎゅうにゅう ベーコン た まご いか チーズ	しよくパン あぶら でんぶ ん ドレッシング	たまねぎ こまつな トマト ぶ なしめじにんじん ブロッコ リー キャベツ ジャム	27.6 531			よつか か 4日(火) いわしの日 1(い)0(わ)4(し)の語呂合わせか ら10月4日はいわしの日です。いわ しの身にはカルシウム(骨や歯を丈夫 にする)とビタミンD(カルシウムの 吸収を助ける)、いわしの油にはDH A(頭の働きを良くする)という成分が たくさん含まれます。
十三夜(じゅうさんや)						かきたまじる さんまのおやき れんこんとえだまめのサラダ (わふうドレッシング)	ぎゅうにゅう わかめ ちら しまぼ さんま	こめくり あぶら ドレッシ ング	ねぎ れんこん キャベツ え だまめ	23.5 567			
さつまいもの日(ひ)						さつまいものクリームシチュー ウインナーのケチャップソース キャベツとにんじんのサラダ (マヨネーズ)	ぎゅうにゅう とりむね ク リーム ウインナー	コッペパン あぶら さつま いも こむぎこ パター で んぶん マヨネーズ	にんじん たまねぎ キャベツ	24.2 738	ウインナーはコッペパンに はさんでたべましょう。		
14	金	ビビンバ (にくごはん)			ゆでやさい みそだれ トックもちのキムチスープ ぶどうゼリー	ぶたもも あかみそ ぎゅう にゅう たまご	こめ さとう ごまあぶら し ろごま あぶら トックもち	にんにくしょうが もやし ほうれ んそうにんじん だいこん ねぎ ほししいたけ だけのこはくさい ぶどうゼリー	24.8 601	にくごはんにゆでやさいとみそ だれをまぜてたべましょう。 ゼリーにはスプーンがついま す。		11日(火) 目の愛護デー とおかめ 10日の目の愛護デーにちなみ、目 の健康により「アントシアニン」を含 むブルーベリーと、「ビタミンA」を多 く含む緑黄色野菜を 使った献立にしました。 	
17	月	ごはん			はくさいとさといもいりどんじる さんまのこうみやき ひじきのいために	ぎゅうにゅう ぶたばら あ ぶらあげ あかみそしる みそ さんま ひじき さつま あげ	こめ あぶら さといも さと う	にんじん ごぼう だいこん はくさい ねぎ こんにやく しょうが れんこん	24.3 625				
18	火	きなこあげパン			ワンタンスープ きのこわかめのサラダ (パンパンジードレッシング) みかん	きなこ ぎゅうにゅう ぶた もも わかめ	ミルクパン あぶら さとう ワンタンのかわ ごまあぶ ら ドレッシング	ねぎ なら にんじん たけの こしょうが キャベツ ぶなし めじ きゅうり たまねぎ みか ん	21.2 592	あげパンにはかみナブキンがつ きます。 みかんのたべのこしはしかくい フライヤーにもどします。			

こんだてめい					おもなしょくざいりょう			たんぱく質 (g) エネルギー (Kcal)	びこう	こんだてについて
ひ	ようび	しゅしょく つけるもの	ぎゅう にゅう	しよつ きぐ	おかず	おもにからだをつくるもと になるしょくひん	おもにエネルギーのもと になるしょくひん			
茨城県(いばらきけん)の郷土料理(きょうどりょうり)										
19	水	ごはん (ふりかけ)			キャベツとにんじんのみそしる ささかまのなんぶあげ にあい	ぎゅうにゅう あかみそし ろみそ あぶらあげ ささか まぼこ	こめ あぶら さとうくろご ま こむぎこ こめこ	キャベツ たまねぎ にんじん ごぼう れんこん しらたき ほ しいいたけ	24.5 627	12日(水) 十三夜 今年(ことし)は13日(にち)が十三夜(じゅうさんや)です。十五(ご)夜の月見(つきみ)と同様(どうよう)、十三夜(じゅうさんや)の月見(つきみ)も日(ひ)本人(ほんじん)に親(した)まれてきました。十三夜(じゅうさんや)では、収穫(しゅうかく)した枝豆(えだまめ)や栗(くり)をお供(そな)えします。そのため、「栗名月(くりめいげつ)」「豆名月(まめめいげつ)」とい(いわ)れます。
20	木	ロールパン			ポークシチュー キャベツときゅうりのサラダ (たまねぎドレッシング) りんご	ぎゅうにゅう ぶたもも ク リーム	ロールパン あぶら じゃ が いも こむぎこドレッシ ング	にんにく たまねぎ にんじん トマト グリンピース キャベ ツ きゅうり りんご	18.3 572	パンはシチューにつけて たべましょう。 りんごのたべのこしはしよつ かんにもどします。
21	金	ぶたにくとごぼうの ごはん			ほうれんそうとえのきのすましじる さばのさんしょうやき うのはないため	ぶたもも ぎゅうにゅう な ると さば おから とりむ ね あぶらあげ	こめ さとう あぶら でんぶ ん	ごぼう ほうれんそう えのき たけ ねぎ にんじん	30.9 588	「豆名月」とい(いわ)れます。
24	月	ゆかりごはん			やさいのみそしる やきししゃも(ぜんがくねん2ほん) じゃがいものそばろに	ぎゅうにゅう わかめ しろ みそ あかみそ ししゃも ぶたもも	こめ あぶら じゃがいも さ とう	あかしそ ほくさい ねぎ に んじん チンゲンサイ たまね ぎ グリンピース しょうが	24.2 561	19日(水) 茨城県の郷土料理 煮合(にあ)いは水戸市(みづか)の郷土料理(きょうどりょうり)です。 正月(しょうがつ)やお祝(いわ)い事(こと)など人が集(あ)まるとき には欠(か)かせません。酢(す)を加(くわ)えるため 日(ひ)持ち(もち)のする料理(りょうり)です。
25	火	マーラーカオ			タンタンメン ごぼうスティックあおのりふうみ わかめときゅうりのサラダ (ちゅうかドレッシング)	ぎゅうにゅう ぶたもも し ろみそ あかみそ あおの り わかめ	むしパン あぶら ゆでちゆ うかめん ごま ごまあぶら こめこ でんぶんドレッシ ング	にんにく たけのこ チンゲン サイ ねぎ しょうが ごぼう キャベツ きゅうり	20.6 557	
26	水	ごはん (ちりめんこんぶ)			とうふとおおなのみそしる とりにくのさっぱりやき きりぼしだいこんのいりに	ぎゅうにゅう とうふ あか みそ しろみそ とりもも あ ぶらあげ	こめ あぶら さとう	こまつな たまねぎ しょうが きりぼしだいこん にんじん	20.1 529	31日(月) ハロウィン ハロウィンの由来(ゆらい)は、秋(あき)の収穫祭(しゅうかくさい)と 悪霊(あくりょう)を祓(はら)う儀式(ぎしき)であるとい(いわ)れてい ます。魔除(まよ)けとして「ジャック・オーラ ンタン」と呼(よ)ばれる、かぼちゃをくり抜 いて顔(かお)を作(つく)った中(なか)にろうそくを立(た)てた ちょうちんが飾(かざ)られたりします。給食(きゅうしょく) でもかぼちゃを使(つか)った 料理(りょうり)を取り 入れ(い)れました。
27	木	フォカッチャ			ポークビーンズ ユーンサラダ (フレンチドレッシング) りんご	ぎゅうにゅう だいず ぶた もも	フォカッチャ あぶら さと うドレッシング	にんにく たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム ト マト パセリ キャベツ コーン りんご	24 580	りんごのたべのこしはしよつ かんにもどします。
28	金	かりかりうめごはん			じゃがいものみそしる さばのたつたあげ じゃこだいこんサラダ (あおじそドレッシング)	ぎゅうにゅう あぶらあげ しろみそ あかみそ さば ちりめん	こめ あぶら じゃがいも でんぶん ごまあぶら	うめ こまつな ねぎ しょうが だいこん きゅうり みずな	28.6 646	
ハロウィン										
31	月	カレーピラフ			パンプキンニョッキときのこのクリームに いりこナッツ みかん	ハム ぎゅうにゅう とりむ ね クリーム いりこ	こめ バター あぶら かほ ちゃニョッキ こむぎこ カ シューナッツ アーモンド さとうしろごま	たまねぎ マッシュルーム パセリ にんじん しいたけ ぶなしめじ みかん	23.8 699	みかんのたべのこしはしかく いフライヤーにもどします。
※材料の都合等により献立が変更になる場合があります。 ※10月から給食費の口座引き落とし日が末日に変更となりました。10月分の引き落としは10月31日(月)です。納め忘れのないようお願いします。						ふっさしの へいきんえいようか	エネルギー 611 キロカロリー	たんぱく質 24.5 グラム	 さんま、いわし、さば、さけ、かつお、ねぎ、さつまいも、れんこん かぶ、チンゲンサイ、かぼちゃ、くり、きのこ類、りんご	10月(がつ)が旬(じゆん)の食べ物(たべもの)

秋野菜を食べよう

秋(あき)は新米(あきしんまい)をはじめ、多(おほ)くの作物(さくもつ)が収穫(しゅうかく)される実(み)りの季節(きせつ)です。きのこ類(きのこるい)の多(おほ)くは人工(じんこうてき)的に栽培(さいばい)されているので1年(いちねん)中(ちゆう)店頭(てんとう)にらんでいますが、天然(てんねん)のきのこがとれるのは梅雨(つゆ)の時期(じき)と気温(きおん)が下(さ)がる秋(あき)です。そのなかでも「まつたけ」は栽培(さいばい)することができず天然(てんねん)のものしかないので高級(こうきゅう)食材(しょくざい)となっています。

