

## 10月の献立表

田無第三中学校

日	牛乳	献立名	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
1 水	○	スラッピー・ジョー	豚肉,大豆	国産小麦粉コッペパン,油,小麦粉	玉ねぎ,にんじん,ピーマン	684 kcal
		西東京野菜具だくさんポトフ	鶏肉	油,じゃがいも,マカロニ	しょうが,セロリ,にんじん,玉ねぎ,キャベツ ブロッコリー	29.4 g
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト	三温糖	みかん缶,りんご缶,黄桃缶	24.5 g
2 木	○	縄文の森の栗ごはん	大豆	米,玄米,あわ,栗		712 kcal
		縄文の森のしそハンバーグ	豚肉,豆腐,赤みそ	パン粉,三温糖	玉ねぎ,しそ葉	30.2 g
		タケナラダ	ポークハム		かんぴょう,にんじん,キャベツ,ほうれん草,生姜	20.9 g
		縄文汁 (下野谷)	鰯(ます)	さといも	しょうが,ぜんまい水煮,まいたけ,万能ねぎ	
3 金	○	ごはん		米		831 kcal
		さばのごまからし揚げ	さば	小麦粉,でんぶん,揚げ油,三温糖,ごま	にんにく	28.9 g
		ツナの和えもの	ツナ,くきわかめ	三温糖	もやし,キャベツ,にんじん	36.9 g
		大平汁(長野県郷土料理)	豚肉,油揚げ,豆腐	こめサラダ油,じゃがいも,こんにゃく	ごぼう,大根,にんじん,ほんしめじ,小松菜	
6 月	○	かきませ(徳島県)	こうや豆腐,金時豆,たまご	米,麦,三温糖,油	かんぴょう,干椎茸,にんじん,こまつな	779 kcal
		そうめん汁	もずく,削り節	そうめん	キャベツ,にんじん,長ねぎ,えのきたけ	25.9 g
		お月見団子 十五夜	きな粉	さつまいも,小麦粉,白玉粉,三温糖		14.7 g
7 火	○	ごはん		米		796 kcal
		家常豆腐(中国)	生揚げ,豚肉,赤みそ	じゃが芋,油,三温糖,ごま油,でんぶん	にんにく,しょうが,長ねぎ,にんじん,干椎茸,小松菜	31.9 g
		ワンタンスープ	鶏肉	こめサラダ油,ウエーブワンタン	にんにく,生姜,にんじん,白菜,長ねぎ,もやし,にら	26.6 g
		柿			かき	
8 水	○	ごはん		米		696 kcal
		いかと豆腐のつくね焼き	いか,鶏肉,豆腐,たまご	パン粉,三温糖,でんぶん	しょうが,長ねぎ,にんじん	25.7 g
		昆布サラダ	昆布,ポークハム,かつお節	油,きび砂糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,コーン	16.8 g
		秋野菜のみぞ汁	油揚げ,赤みそ,麦みそ	さつまいも	にんじん,ごぼう,なす,玉ねぎ,ほんしめじ	
9 木	○ ジ ュ ー ス	りんごジュース			りんごジュース	763 kcal
		和風スープスパゲッティ	豚肉,ベーコン,削り節	スパゲッティ,油,オリーブ油	にんにく,玉ねぎ,えのき,しめじ,キャベツ,にんじん 長ねぎ,ピーマン	24.5 g
		枝豆とキャベツの梅サラダ		オリーブ油	キャベツ,えだまめ,きゅうり,大根,カリカリ梅	22.6 g
		コーンフレット	牛乳,たまご,チーズ	ミックス粉,油,パン粉	スイートコーン(冷凍)	
10 金	○	豚キムチ丼	豚肉	米,麦,油,三温糖,でんぶん	にんにく,生姜,白菜,キムチ,白菜,玉ねぎ,にら,長ねぎ もやし	708 kcal
		きんぴらサラダ		じゃがいも,ごま,黒砂糖,ごま油	にんじん,ごぼう,れんこん,えだまめ	27.8 g
		わかめスープ	鶏肉,わかめ	油	にんじん,たけのこ,長ねぎ	18.3 g
14 火		谷戸小学校振替休業日【給食なし】忘れずにお弁当を持参してください				
15 水	○	チキンカレーライス	鶏肉	米,麦,油,じゃがいも,小麦粉 豆乳/バター	玉葱,にんじん,にんにく,生姜,トマトジュース グリンピース	781 kcal
		わかめサラダ	わかめ	油,三温糖	キャベツ,にんじん,コーン	22.4 g
		さわやかポンチ		三温糖	みかん缶,パイン缶,黄桃缶	19.5 g
16 木	○	きつねうどん	豚肉,油揚げ	うどん,三温糖	長ねぎ,にんじん,小松菜,白菜,大根	788 kcal
		いかとかぼちゃのオイスター炒め	いか	でんぶん,油	かぼちゃ,玉ねぎ,しめじ,ほうれん草,にんにく	34.8 g
		ブルーベリー蒸しパン	牛乳	ミックス粉,バター,上白糖	ブルーベリー	24.1 g
17 金		合唱コンクール【給食なし】忘れずにお弁当を持参してください				

※材料納入の都合などにより、献立を変更することがあります。

## - \*\*\*献立メモ\*\*\* -

1日(水)スラッピー・ジョー(Sloppy Joe)は、ミートソースをはさんだパンです。この料理が「だらしのないジョー」と呼ばれているのは、食べ急ぐと口の周りがミートソースで汚れるからかも!? 上手に食べてください。

2日(木)西東京市には国の史跡に指定されている「下野谷遺跡(したのやいせき)」があります。縄文時代から食べられていたとされている食材を使って、縄文時代をイメージした料理を作ります。社会科で学んだ縄文時代のことを思い出して食べてみてください。

3日(金)大平汁(おおひらじる)は、長崎県の郷土料理。大地の恵みを集めた汁ものです。体の調子が整う野菜がたくさん入っています。

6日(月)かきませ(徳島県)は、お祭りなどお祝いをする日に食べられている五目すしです。十五夜の「お月見だんご」も出します。

16日(木)ブルーベリー蒸しパンには、西東京市内にある加藤ファームさんのブルーベリーを使います。



## ●十五夜の行事食●



2025年の十五夜は10月6日です。  
十五夜といえば、お米から作る「お月見だんご」。給食では、さつまいもを混ぜ、満月に見立てた丸い形の月見だんごを調理室で手作りします。十五夜のお月見をしたら、ひと月ほど後の十三夜(今年は11月2日)にもお月見をすると、さらに縁起が良いとされています。

10月20日(月)以降の献立はうら面

日	牛乳	献立名	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
20 月	○	オレンジフレンチトースト	牛乳,たまご	国内産小麦粉食パン,三温糖 豆乳バター,粉糖	オレンジジュース	605 kcal
		かぼちゃサラダ		じゃがいも	かぼちゃ,きゅうり,にんじん,玉ねぎ	24.4 g
		ミネストローネ	白いんげん豆,鶏肉	じゃがいも,マカロニ,油	玉ねぎ,にんじん,かぶ,トマト	18.4 g
21 火	○	ごはん		米		633 kcal
		鮭の磯辺焼き	鮭,青のり	油,でんぶん	しょうが	30.0 g
		里芋のごま和え	赤みそ	さといも,三温糖,ごま		14.3 g
		五目汁	鶏肉,かまぼこ		にんじん,大根,ごぼう,小松菜,長ねぎ	
22 水	○	えび入り長崎チャンポン	豚肉,えび,いか,なると,豆乳	中華麺,油	にんにく,生姜,にんじん,キャベツ,もやし,玉ねぎ 小松菜	809 kcal
		グッド!な油あげぎょうざ	油揚げ,豚肉	ごま油	長ねぎ,キャベツ,干椎茸,しょうが,にんにく,にら	38.5 g
		みかん			みかん	29.8 g
23 木	○	ごはん		米		768 kcal
		鶏肉と大豆のいためもの	鶏肉,大豆	でんぶん,油,三温糖		29.1 g
		焼きいも		さつまいも		22.4 g
		中華風かき玉スープ	豆腐,たまご	でんぶん	小松菜,玉ねぎ,黒きくらげ,えのきたけ	
24 金	○	ガーリックライス	ベーコン	米,豆乳バター	にんにく,玉ねぎ,バセリ	710 kcal
		スペニッシュオムレツ	たまご	じゃがいも,豆乳バター,オリーブ油	玉ねぎ,赤ビーマン	30.9 g
		サルスエラ(魚介のトマト煮)	たら,いか,えび	オリーブ油,三温糖	玉ねぎ,にんにく,小松菜,トマト	20.7 g
27 月	○	海鮮チャーハン	鶏肉,いか,えび,たまご	米,麦,油,ごま油	長ねぎ,小松菜	728 kcal
		鶏とじゃがいもの炒め物	鶏肉	でんぶん,油,三温糖,じゃがいも	ビーマン	34.1 g
		すまし汁	はんぺん,わかめ,削り節		大根,ほうれんそう	20.3 g
28 火	○	肉汁つけうどん(東村山)	豚肉	うどん,油,ごま	しょうが,玉ねぎ,長ねぎ,小松菜,干椎茸	739 kcal
		がんもと昆布の煮付け	一口がんも,むすびこんぶ	三温糖	だいこん	31.4 g
		大豆と小魚の揚げ煮	大豆,かえり煮干し	でんぶん,さつまいも,油,三温糖,ごま		24.6 g
29 水	○	ごはん		米		694 kcal
		ぎせい豆腐	豆腐,鶏肉,たまご	油,三温糖	長ねぎ,にんじん,干椎茸,しょうが	33.2 g
		三色なます		三温糖	だいこん,きゅうり,にんじん	21.0 g
		鮭ときのこの具沢山汁	鮭	さといも	白菜,大根,にんじん,干椎茸,ほんしめじ,わらび	
30 木	○	ごはん		米		703 kcal
		ししゃものもみじ揚げ	子持ちししゃも	小麦粉,油	にんじん	27.7 g
		おからサラダ	おから,ポークハム	じゃがいも	きゅうり,玉ねぎ,えだまめ	22.9 g
		たぬき汁	油揚げ,赤みそ	こんにゃく,油,でんぶん	にんじん,ごぼう,干椎茸,えのきたけ,長ねぎ,小松菜	
31 金	○	鶏ごぼうピラフ	鶏肉	米,豆乳バター,油	しょうが,ごぼう,にんじん,さやいんげん	740 kcal
		ジュリアンスープ	ウィンナー		玉ねぎ,キャベツ,セロリ,にんじん,こまつな	24.7 g
		かぼちゃの蒸しカステラ	たまご	三温糖,はちみつ,油,小麦粉	かぼちゃ,レーズン	18.1 g

※材料納入の都合などにより、献立を変更することがあります。

### \*\*\*献立メモ\*\*\*

22日(水)「グッド!な油あげぎょうざ」は、油揚げの中に、野菜たっぷりの餃子のあんを詰めて焼いた料理です。

24日(金)「サルスエラ」は、魚介とトマトを煮込んだスペインの料理です。具がたくさんはいったスペイン風のオムレツも出します。

28日(火)東村山の郷土料理「肉汁つけうどん」。武蔵野台地は小麦の栽培に適しているため、昔から各家庭でうどんを打つ風習がありました。

肉や野菜の入ったつけ汁に、うどんをつけて食べる「肉汁つけうどん」は、人気のある給食メニューです。

29日(水)「ぎせい豆腐」は、崩した豆腐を卵液に混せて焼き、元の形に戻すことから擬製豆腐と呼ばれるようになりました。

30日(木)「たぬき汁」は、こんにゃくを使った汁もの。名前の由来は、たぬきの肉がこんにゃくに化けたからという説があります。

食物せんいの働きで、お腹がすっきりきれいになります。

31日(金)ハロウィンで、「かぼちゃの蒸しカステラ」を出します。お楽しみに♪

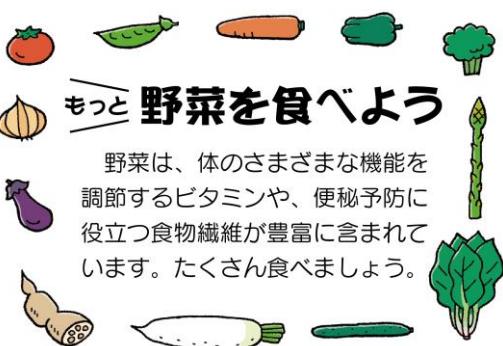


## 成長期に大切な たんぱく質



たんぱく質は、筋肉や臓器、皮膚などの主成分として重要です。肉や魚、たまご、牛乳、大豆、大豆製品に多く含まれています。

動物性食品と植物性食品をバランスよく食事にとり入れ、好き嫌いなくたべるようにしましょう。



## 野菜を食べよう

野菜は、体のさまざまな機能を調節するビタミンや、便秘予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。たくさん食べましょう。