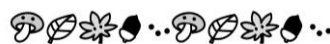


令和 6 年 度 10 月 献 立 表



10月の給食目標は「運動と栄養について考えよう」です

目黒区立第十一中学校

日	料理名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力のもとになる		食育メモ	エネルギー たんぱく質
			1群：魚・肉・卵・豆・ 豆製品	2群：牛乳・乳製品 ・小魚・海藻	3群：緑黄色野菜	4群：その他の野菜・ 果物	5群 米・パン・いも・ 砂糖	6群：油脂		
2 水	卵入りしぐれご飯 ちゃんこ汁 小松菜と揚げ大豆のりและ	○	豚肉,たまご,鶏肉,豆腐,油揚げ,大豆	焼きのり,牛乳	にんじん,さやいんげん,こまつな	しょうが,ごぼう,だいこん,玉葱,しょうが,もやし,切干大根	米,はいが米,砂糖,片栗粉,こんにやく,じゃがいも	油,ごま	都民の日に東京都に関連する料理や食材がでます。	752 kcal 30.4 g
3 木	さつまいもご飯 さんまの南蛮煮 たけのこの炊き合わせ 果物 (柿)	○	さんま,鶏肉,油揚げ,凍り豆腐	こんぶ,牛乳	たかのつめ,にんじん,こまつな	しょうが,たけのこ,ごぼう,柿	米,はいが米,さつまいも,砂糖,じゃがいも,こんにやく,片栗粉	ごま	目黒区に縁のある食材を組み合わせた「目黒づくし献立」です。	783 kcal 28.0 g
4 金	ごはん 和風卵焼き もやしの甘酢和え いわしのつみれ汁	○	豚ひき肉,たまご,油揚げ,いわし,豆腐	ひじき,牛乳	にんじん,さやいんげん,こまつな	玉葱,もやし,しょうが,だいこん	米,はいが米,砂糖,砂糖,片栗粉	油,ごま	104 (いわし)の日にちなんで作りのつみれ汁を作ります。	754 kcal 33.5 g
7 月	ビーンズドライカレー ツナとポテトのフレンチサラダ	○	豚ひき肉,大豆,まぐろ缶詰	粉チーズ,牛乳	にんじん,ホールトマト	にんにく,しょうが,玉葱,きゅうり	米,精麦,薄力粉,じゃがいも,砂糖	油	豆が苦手な生徒もおいしく食べられるカレーです。	830 kcal 32.8 g
8 火	ごまごはん ししゃもの辛味揚げ じゃがいもとうずら卵の絡め煮 かぶとキャベツのみそ汁	○	豚ひき肉,凍り豆腐,うずら卵,豆腐,白みそ,赤みそ	ししゃも,牛乳	にんじん,さやいんげん,かぶ(葉)	しょうが,長ねぎ,キャベツ,かぶ	米,はいが米,片栗粉,薄力粉,砂糖,じゃがいも,こんにやく	ごま,油,ごま油	骨と関節の日に合わせてカルシウム豊富な食材を使用した献立です。	769 kcal 28.8 g
9 水	チャプチェ・パブ トックのスープ 果物 (梨)	○	豚肉,鶏肉,鶏肉,うずら卵	牛乳	にんじん,にら,こまつな	しょうが,にんにく,たけのこ,もやし,玉葱,長ねぎ,しょうが,梨	米,精麦,砂糖,普通はるさめ(乾),片栗粉,トック	油,ごま油,ごま	友好姉妹都市もある韓国の料理を紹介します。	776 kcal 29.1 g
10 木	アルペリとクリームチーズの二色サンド いんげん豆のミルクチャウダー 手作りクルトン ツナ入りキャロットラペ	○	ベーコン,豚肉,いんげんまめ,まぐろ缶詰	クリームチーズ,牛乳,生クリーム,粉チーズ	にんじん,ほうれんそう	ブルーベリー(ジャム),玉葱,マッシュルーム缶,コーン,レモン,にんにく	食パン,胚芽食パン,じゃがいも,砂糖	油,オリーブ油	目の愛護デーにちなんで目の働きを助ける栄養のある食材を使います。	750 kcal 31.7 g
11 金	麻婆焼きそば 野菜の甘酢漬け さつま芋とパインの重ね煮	○	豚ひき肉,赤みそ,八丁みそ,豆腐	牛乳	にんじん,にら,たかのつめ	しょうが,にんにく,長ねぎ,だいこん,キャベツ,きゅうり,パイン缶	蒸し中華麺,砂糖,片栗粉,グラニュー糖,さつまいも	油,ごま油	前期の最終日は生徒に人気のある麺の献立です。	756 kcal 32.0 g
15 火	豆と栗の名月おこわ さばのねぎしょうが焼き 野菜のごまだれ和え 果物 (柿)	○	鶏肉,大豆,まさば	牛乳	にんじん,さやいんげん,こまつな	しょうが,長ねぎ,キャベツ,もやし,柿	米,もち米,砂糖,片栗粉	日本ぐり,ごま油,ごま	豆名月・栗名月とよばれる十三夜に合わせた食材を取りいれます。	764 kcal 33.0 g
16 水	ごはん 西湖豆腐 卵とわかめのスープ	○	豚ひき肉,豆腐,たまご	わかめ,牛乳	にんじん,ホールトマト,にら,こまつな	にんにく,しょうが,たけのこ,長ねぎ,玉葱,キャベツ	米,精麦,砂糖,片栗粉	油	西湖はおいしいものがたくさん集まる地方だそうです。	751 kcal 32.7 g
17 木	親子うどん 五平もち 野菜の昆布和え	○	鶏肉,油揚げ,焼き竹輪,たまご,白みそ,赤みそ	塩昆布,牛乳	にんじん,こまつな	たけのこ,玉葱,キャベツ,きゅうり	砂糖,片栗粉,冷凍うどん,米,もち米	ごま	五平餅は山間部で食べられる郷土料理です。	755 kcal 32.3 g
18 金	サーモンバターライス チリビーンズスープ おんプリン♪	○	ベーコン,生鮭,豚ひき肉,大豆	粉チーズ,牛乳,生クリーム	にんじん,ホールトマト,パセリ	玉葱,マッシュルーム缶,コーン,にんにく,セロリー	米,はいが米,じゃがいも,砂糖,チョコペン	バター,油	合唱コンクール&区連音応援のためのデザートです♪	782 kcal 31.8 g
19 土	ハッシュドボークライス 海藻とじゃこのねぎ塩サラダ	○	豚肉	くきわかめ,ひじき,ちりめんじゃこ,牛乳	にんじん,こまつな	にんにく,玉葱,セロリー,マッシュルーム缶,キャベツ,きゅうり,長ねぎ	米,精麦,じゃがいも,薄力粉,砂糖	油,バター,ごま	学習発表会当日は生徒の人気のある献立をだします。	857 kcal 28.2 g
22 火	ツナポテト-toast 鶏と野菜のクリームスープ 手作りクルトン 果物 (りんご)	○	まぐろ缶詰,鶏肉,鶏肉,いんげんまめ	ビザチーズ,牛乳,生クリーム,粉チーズ	にんじん,パセリ,ほうれんそう	玉葱,コーン,マッシュルーム缶,りんご	胚芽食パン,じゃがいも,マカロニ,胚芽パン	油	給食では、色々な産地や種類のりんごを提供する予定です。	762 kcal 37.4 g
23 水	ごはん 鮭の香り醤油焼き 大豆の五目みそ炒り煮 こつゆ	○	生鮭,鶏ひき肉,大豆,凍り豆腐,赤みそ,豆腐,油揚げ	ひじき,わかめ,牛乳	にんじん,さやいんげん	長ねぎ	米,はいが米,糸こんにやく,砂糖,さといも,焼きふ,片栗粉	バター,油	こつゆは福島県の郷土料理といわれています。	758 kcal 39.7 g
24 木	高野豆腐と卵のそぼろごはん さつま汁 ミルクゼリー紅玉りんごソース	○	凍り豆腐,豚ひき肉,たまご,鶏肉,豆腐,赤みそ,白みそ	わかめ,牛乳,生クリーム	にんじん,さやいんげん	切干大根,玉葱,ごぼう,りんご,レモン	米,精麦,砂糖,こんにやく,さつまいも,砂糖	油,ごま	青木昆陽が栽培を始めたさつまいもの献立です。	769 kcal 29.1 g
25 金	レンズ豆のスパゲティアラビアータ ハープドレッシングサラダ 『ぐりとぐら』のカステラ	○	ベーコン,鶏肉,鶏肉,レンズまめ,まぐろ缶詰,たまご	粉チーズ,牛乳	たかのつめ,ホールトマト,パセリ	にんにく,玉葱,コーン,マッシュルーム缶,キャベツ,きゅうり	スパゲティ,砂糖,砂糖,薄力粉	オリーブ油,油,塩,無塩バター	読書週間に合わせて本の料理を献立に取り入れます。	752 kcal 30.9 g
28 月	メキシカンフィッシュサンド 『給食アンサンブル』のABCスープ 果物 (かんきつ類)	○	メルルーサ,豚ひき肉,大豆,鶏肉,ソーセージ	牛乳	にんじん,ほうれんそう	にんにく,玉葱,セロリー,キャベツ,マッシュルーム,みかん	セサミパン,片栗粉,薄力粉,じゃがいも,マカロニ	油	読書週間に合わせて本の料理を献立に取り入れます。	750 kcal 36.1 g
29 火	ごはん かつおと大豆のごまみそ揚げ ひじきと野菜の梅和え むらくも汁	○	かつお 角切り,大豆,赤みそ,豆腐,たまご	ひじき,わかめ,牛乳	こまつな,にんじん	しょうが,もやし,切干大根,梅干,玉葱	米,はいが米,片栗粉,薄力粉,砂糖	油,ごま,ごま油	よくかむことを意識して食べてほしい献立です。	778 kcal 36.0 g
30 水	えびといかのピラフ 赤いハロウィンスープ スイートパンプキン	○	ウィンナー,いか,むきえび,豚肉,大豆	粉チーズ,生クリーム,牛乳	にんじん,パセリ,ホールトマト,西洋かぼちゃ	玉葱,マッシュルーム缶,コーン,キャベツ	米,はいが米,砂糖,さつまいも,砂糖	バター,油	ハロウィンにかぼちゃを使ったデザートをだします。	768 kcal 28.2 g
31 木	キムタクご飯 おふじゃが 炒り卵と野菜のおかか和え	○	豚肉,油揚げ,たまご	牛乳	にんじん,さやいんげん	長ねぎ,たくあん,キムチ漬,玉葱,もやし,キャベツ,切干大根	米,精麦,車ふ,こんにやく,じゃがいも,砂糖	ごま油,ごま	キムタクご飯は長野県の学校給食が発祥だそうです。	767 kcal 27.2 g

※ 納入等の都合により献立内容や食材等が変更になることがあります。

10月平均エネルギー771kcal、たんぱく質31.9g、脂質24.6g、塩分2.8g

☆ 今月の東京都産食材：小松菜・キャベツ などを使用する予定です。

10月給食回数 21回