

お知らせ:20(月)は振替休日のため  
給食はありません。

# 令和7年 10月 献立表

中央区立晴海中学校

日曜	献立名	おもな使用食品の働き			エネルギー kcal たんぱく質 g
		エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	
2木	金時豆のおこわ さばの塩焼き 青菜のごまあえ 豚汁 牛乳	米 もち米 白ごま さとう 油 じゃがいも	金時豆 さば 豚肉 油揚げ 牛乳	ほうれん草 小松菜 もやし 人参 大根 ごぼう こんにゃく 長ねぎ	757 29.5
3金	さんまのひつまぶし そうめん汁 フルーツ牛乳かん 牛乳	米 かたくり粉 油 さとう そうめん	さんま 卵 木綿豆腐 かまぼこ 粉寒天 牛乳	しょうが さやいんげん 人参 小松菜 りんご缶 パイン缶 黄桃缶	873 29.0
6月	<b>季節の献立 月見</b> 二色そばろ井 磯香あえ 月見汁 梨 牛乳	米 さとう 油 冷凍白玉だんご	豚肉 大豆 卵 焼きのり 鶏肉 牛乳	人参 しょうが キャベツ 小松菜 ほうれん草 ぶなしめじ 梨	787 35.2
7火	<b>食べよう野菜350献立</b> ごはん いかのチリソース 野菜70gの生姜醤油がけ ひじきと卵の中華スープ りんご 牛乳	米 油 じゃがいも かたくり粉 さとう	いか 木綿豆腐 卵 牛乳	長ねぎ しょうが にんにく 小松菜 人参 冷凍枝豆 もやし りんご	765 29.4
8水	<b>2年生考案 献立</b> 胚芽パン ホワイトシチュー カラフルサラダ ぶどうゼリー 牛乳	胚芽パン(結び型) じゃがいも 油 バター 小麦粉 さとう	鶏肉 レンズ豆 ウィナーソーセージ アガー 牛乳	玉葱 人参 さやいんげん 小松菜 コーン缶 ぶどうジュース	798 33.1
9木	八宝あんかけそば 五目スープ さつまいもと大豆のかりんとう 牛乳	蒸し中華麺 油 さとう かたくり粉 さつまいも ざらめ 白ごま	豚肉 えび 木綿豆腐 大豆 牛乳	白菜 玉葱 人参 しょうが たけのこ もやし えのきだけ チンゲン菜	822 34.3
10金	ごはん かつおと高野豆腐のサクサクあげ キャロットドレッシングサラダ かぼちゃとほうれん草のみそ汁 みかん 牛乳	米 かたくり粉 油 さとう 白ごま 卵 粉 はちみつ	かつお 高野豆腐 木綿豆腐 牛乳	しょうが キャベツ もやし 小松菜 コーン缶 人参 レモン かぼちゃ 長ねぎ ほうれん草 みかん	806 35.2
14火	無塩コッペパン フィッシュアンドチップス 野菜と豆のスープ チョコチップスコーン 牛乳	無塩コッペパン 油 小麦粉 じゃがいも さとう かたくり粉 バター チョコチップ	まだら ベーコン 手亡 牛乳	玉葱 人参 キャベツ 小松菜	820 32.9
15水	<b>2年生考案 献立</b> きのこごはん 鶏肉の照り焼き ごぼうと蓮根のサラダ さつまいものみそ汁 牛乳	米 米粒麦 さとう 白ごま さつまいも	油揚げ 鶏肉 豆乳 牛乳	干しいたけ 人参 えのきだけ ぶなしめじ ごぼう れんこん キャベツ 玉葱 小松菜	752 28.7
16木	ごはん のりの佃煮 ツナ入り卵焼き 野菜の和風サラダ じゃがいものみそ汁 柿 牛乳	米 さとう 油 じゃがいも	焼きのり まぐろ缶 ベーコン 卵 油揚げ 牛乳	玉葱 人参 干しいたけ 小松菜 白菜 柿	805 31.0
17金	<b>合唱コンクール前日 献立</b> ごはん 豚肉のしょうが焼き キャベツとじゃこの塩だれ 卵ときのこのスープ はちみつレモンゼリー 牛乳	米 さとう 油 かたくり粉 ごま油 白ごま はちみつ	豚肉 ちりめんじゃこ ベーコン 卵 アガー 牛乳	しょうが 玉葱 キャベツ 小松菜 にんにく しめじ えのきだけ 干しいたけ チンゲン菜 レモン	810 33.2
21火	<b>郷土料理 山口県</b> ごはん アジフライ レモンサラダ おおひら汁 牛乳	米 小麦粉 卵 粉 油 さとう 里芋	まあじ 鶏肉 生揚げ 高野豆腐 牛乳	キャベツ 小松菜 人参 レモン れんこん こんにゃく ごぼう 干しいたけ	808 36.7
22水	<b>2年生考案 献立</b> 秋野菜カレーライス わかめともやしのサラダ 卵とレタスのスープ 梨 牛乳	米 油 じゃがいも さとう かたくり粉	豚肉 レンズ豆 わかめ ベーコン 卵 牛乳	れんこん かぼちゃ えのきだけ 玉葱 人参 しょうが なす にんにく トマト缶 もやし 小松菜 しめじ レタス 梨	853 32.6
23木	<b>地産地消献立:あしたばパン</b> あしたばコッペパン ほっけの香草焼き ポテトのごまドレッシングサラダ 豆乳スープ 牛乳	あしたばパン 卵 粉 オリーブオイル 白ごま じゃがいも 油 さとう 小麦粉	ほっけ ベーコン パルメザンチーズ 豆乳 牛乳	パセリ 人参 冷凍枝豆 にんにく 玉葱 小松菜 コーン缶	751 33.0
24金	ごはん 青のり大豆 生揚げと大根の煮物 もずくと卵のみそ汁 牛乳	米 かたくり粉 油 さとう 白ごま	大豆 青のり 豚肉 生揚げ 冷凍もずく 卵 牛乳	にんにく しょうが 大根 人参 チンゲンツァイ キャベツ 玉葱 りんご	840 34.8
27月	チリドック じゃがいものハニーサラダ カレーヌードルスープ 鉄分入りカップヨーグルト 牛乳	コッペパン バター 油 さとう かたくり粉 じゃがいも はちみつ マカロニ	豚肉 大豆 レンズ豆 ブルーンヨーグルト 牛乳	にんにく 玉葱 ピーマン トマト缶 キャベツ 人参 小松菜	784 32.1
28火	豚肉の柳川井 切り干し大根サラダ いが栗揚げ 牛乳	米 油 さとう そうめん ごま油 さつまいも バター 小麦粉	豚肉 高野豆腐 卵 ちりめんじゃこ わかめ 牛乳	ごぼう 人参 玉葱 キャベツ 切り干し大根	881 35.4
29水	<b>かみかみ献立</b> じゃこ入りわかめごはん きびなごのピリ辛揚げ カリカリ油揚げのサラダ すいとん 梨 牛乳	米 かたくり粉 油 白ごま さとう ごま油 小麦粉 じゃがいも	炊き込み用わかめ ちりめんじゃこ 鶏肉 きびなご 油揚げ 牛乳	長ねぎ にんにく キャベツ 小松菜 人参 もやし 大根 梨	808 31.6
30木	キャラメルバタートースト ツナサラダ ニョッキ入りスープ みかん 牛乳	食パン 油 かたくり粉 グラニュー糖 さとう じゃがいも 小麦粉 バター 乾燥マッシュポテト	まぐろ缶詰 豚肉 レンズ豆 牛乳	キャベツ もやし 人参 コーン缶 玉葱 にんにく しめじ 小松菜 トマト缶 みかん	778 32.3
31金	<b>季節の献立 ハロウィン</b> スパゲティナポリタン ひじきとコーンのサラダ パンプキンベークドチーズケーキ 牛乳	ロングスパゲティ 油 ざらめ 小麦粉 さとう 白ごま 粉糖	豚肉 ウィナー クリームチーズ 卵 牛乳	玉葱 にんにく しめじ ピーマン トマト缶 キャベツ ほうれん草 人参 コーン缶 かぼちゃ 冷凍うらごし南瓜	778 30.3

※都合により献立内容を変更する場合があります。

## 秋を楽しむお月見の行事

昔から、秋は1年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、昔の暦(旧暦)で秋の真ん中にあたる8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を觀賞するお月見の行事が行われてきました。ちょうどこの時期に里いもが収穫されることから、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べたりする風習もあり、別名で「芋名月」ともいいます。また、十五夜からひと月ほど後の十三夜にもお月見をする風習があり、両方合わせてお月見をすると縁起が良いとされています。



2025年の十五夜は10月6日、十三夜は11月2日です。

生徒1人1回当りの平均栄養摂取量(中学校)

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	ナトリウム (g)	カルシウム (mg)		鉄 (mg)	ビタミン			食物繊維 (g)	
					*1	*2		A <sub>2</sub> (μgRAE)	B <sub>12</sub> (mg)	B <sub>2</sub> (mg)		C <sub>2</sub> (mg)
10月分平均	804	16	29	2.7	381	113	3.9	388	0.5	0.64	38	7.8
学校給食摂取基準	830	13~20	20~30	2.5	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7

平均栄養価は、\*1:学校給食摂取基準の±10%範囲内 \*2:学校給食摂取基準の±20%範囲内で調整しています。