



〔配布用献立表〕



令和6年度

10月の給食目標 和食の良さを知ろう

中野区立明和中学校

日	献立名	牛乳	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	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
2 水	深川飯	○	油揚げ、あさり	米、麦、油、砂糖	ごぼう	水、酒、しょうゆ、本みりん	727 kcal	
	ごぼうの柳川風		鶏肉、鶏肝臓、卵	油、砂糖	干し椎茸、人参、ごぼう、玉葱	酒、本みりん、しょうゆ、だし汁	33.0 g	
	小松菜のからし和え				小松菜、人参、もやし	しょうゆ、本みりん、だし汁、からし粉	23.6 g	
	東京産野菜のみそ汁		みそ、豆腐	油	生姜、ナス、長葱、小松菜	水、宗田厚削り、煮干削り	3.2 g	
3 木	ごはん	○		米、麦			702 kcal	
	蓮根のあんかけつくね		鶏肉、豚肉、豚肝臓、豆腐、大豆	でんぷん、砂糖	蓮根、玉葱、干し椎茸、生姜	塩、こしょう、だし汁、しょうゆ	32.0 g	
	かぼす和え		わかめ	砂糖	胡瓜、人参、もやし、かぼす	しょうゆ、だし汁	18.5 g	
	みだくさん汁		油揚げ、豆腐、みそ	ごま油、板こんにゃく、白ごま	ごぼう、人参、大根、長葱	水、鰹厚削り節	2.5 g	
4 金	ターメリックライス	○		米、麦		ターメリック	747 kcal	
	白身魚のフライ		しいら	小麦粉、パン粉、パン粉、なたね油		塩、こしょう、料理酒、ソース	36.1 g	
	コールスローサラダ			砂糖、油	キャベツ、人参、もやし、コーン、玉葱	酢、塩、こしょう、からし粉	18.7 g	
	レンズ豆のスープ		豚肉、レンズ豆	油、じゃが芋	にんにく、玉葱、人参、トマト、ビュレ、トマト、パセリ	鶏がら、水、ケチャップ、ソース、赤ワイン、塩、こしょう、しょうゆ	2.2 g	
7 月	ごはん	○		米、麦			706 kcal	
	鮭のねぎみそ焼き		鮭、みそ	砂糖	長葱	酒、本みりん、一味唐辛子	36.5 g	
	おかか浸し		かつお節		小松菜、白菜、人参	しょうゆ、本みりん	16.9 g	
	秋野菜の豚汁		豚肉、油揚げ、みそ	ごま油、さつまいも、板こんにゃく	人参、ごぼう、大根、しめじ、長葱	鰹厚削り節、水、料理酒	2.4 g	
8 火	☆リクエスト給食・主食☆ ★しょうゆラーメン	○	焼き豚、なると、うずら卵	中華麺、油、ごま油	生姜、にんにく、玉葱、人参、コーン、チンゲン菜	鶏がら、豚骨、水、塩、酒、しょうゆ、こしょう	722 kcal	
	ひじきとツナのサラダ		ひじき、ツナ油漬	油、砂糖	もやし、人参、キャベツ	しょうゆ、酢、ラー油	28.6 g	
	たこ焼きポテト		たこ、桜えび、卵、青のり	じゃが芋、でんぷん、なたね油	小松菜	塩、こしょう、ソース	28.8 g	
							3.9 g	
9 水	☆リクエスト給食・主菜☆ 押し麦ごはん	○		米、麦			739 kcal	
	★豚肉生姜焼き		豚肉		生姜、玉葱	しょうゆ、酒、本みりん	34.6 g	
	切り昆布と大豆の煮物		昆布、大豆、油揚げ	油、砂糖	ごぼう、人参	水、鰹厚削り節、酒、本みりん、しょうゆ	21.3 g	
	さつまい		鶏肉、豆腐、みそ	ごま油、さつまいも、こんにゃく	大根、人参、ごぼう、長葱	水、宗田厚削り、煮干削り、酒	2.6 g	
10 木	☆リクエスト給食・デザート☆ 雑穀ごはん	○		米、麦、赤米、あわ、ひえ、きび		塩	731 kcal	
	中華風肉じゃが		豚肉	油、こんにゃく、じゃが芋、砂糖、ごま油	にんにく、生姜、玉葱、人参	水、鶏がら、酒、しょうゆ、一味唐辛子、オイスターソース、塩、しょうゆ	29.4 g	
	棒々鶏風サラダ		鶏肉、米みそ	砂糖、白ごま、白ごま、ごま油	キャベツ、胡瓜、人参、にんにく	しょうゆ、酢、スープ	18.6 g	
	★スカッシュゼリー		寒天	砂糖	みかん	水、サイダー	2.2 g	
11 金	☆十三夜献立☆ 十三夜炊き込みご飯	○	大豆、鶏肉	米、もち米、砂糖、油、くり	人参、干し椎茸	酒、しょうゆ、本みりん、だし汁、塩	719 kcal	
	豆アジの唐揚げ		豆アジ	でんぷん、小麦粉、なたね油		塩	28.0 g	
	切干大根のゴマ酢和え		昆布	砂糖、白ごま		切干し大根、人参、もやし	酢、しょうゆ、本みりん、水	20.2 g
	お月見団子汁		鶏肉	白玉粉、油		人参、ニラ、長葱	水、鰹厚削り節、塩、こしょう、しょうゆ	3.0 g
15 火	☆合唱コンクール献立 1年生☆ ブラックライス	○	ひじき、ベーコン	米、黒米、麦、バター、油	にんにく	酒、塩、こしょう、しょうゆ	735 kcal	
	ジャーマンオムレツ		ウィンナー、卵、牛乳、生クリーム	油、じゃが芋	玉葱、パセリ	塩、こしょう	29.9 g	
	海賊サラダ (シーフードサラダ)		いか、えび	油	キャベツ、赤ピーマン、胡瓜、玉葱	酢、塩、こしょう、粒入りマスタード	26.3 g	
	田舎風野菜スープ		ベーコン、白いんげん豆	じゃが芋	セロリ、玉葱、人参、キャベツ	水、鶏がら、豚骨、塩、こしょう、白ワイン	3.6 g	
16 水	☆合唱コンクール献立 2年生☆ 押し麦ごはん	○		米、麦			738 kcal	
	麻婆豆腐		豚肉、豚肝臓、みそ、豆腐	油、砂糖、でんぷん、ごま油	にんにく、生姜、人参、たけのこ、干し椎茸、長葱、ニラ	水、鶏がら、料理酒、しょうゆ、一味唐辛子	29.8 g	
	春雨サラダ		ハム	緑豆春雨、ごま油、砂糖	キャベツ、胡瓜、人参	しょうゆ、酢	21.0 g	
	Smileゼリー (りんごゼリー)		寒天	砂糖	りんご、りんごジュース	水	2.2 g	



8日～10日は、給食委員会が実施したリクエスト給食を実施します。今年は1品ずつ給食に取り入れました。
 15日～19日は、合唱コンクール献立を実施します。15日は1年生「カリブ夢の旅」カリブといえば海賊なので黒をイメージした主食と、海をイメージしたシーフードサラダです。16日は2年生「With You Smile」りんごを使ってSmileを表現します。

17 木	☆合唱コンクール献立 3年生☆ キャロットライス 豆乳クリームソースがけ	鶏肉, 豆乳, 生クリーム	米, 麦, 油, 小麦粉	人参, 玉葱, マッシュルーム, コーン, グリンピース	酒, 塩, こしょう, 水, 鶏がら	849 kcal	
	ポテト入りフレンチサラダ	○	じゃが芋, 油, 砂糖	人参, キャベツ, コーン, 玉葱	塩, こしょう, 酢	23.2 g	
	白い翼の一口ケーキ	卵	バター, 砂糖, ミルクチョコレート, 小麦粉, ホワイトチョコレート		ピュアココア, ベーキングパウダー	32.6 g	
						2.2 g	
18 金	☆合唱コンクール献立 I組☆ 油麩丼 (宮城県の郷土料理)	鶏肉, かまぼこ, 卵	米, 麦, 油, 車麩, 砂糖, でんぷん	玉葱, 人参, えのきだけ	水, かつお節, しょうゆ, しょうゆ, 本みりん, 酒	772 kcal	
	ひきないり (福島県の郷土料理)	○	油揚げ	ごま油, 砂糖	大根, 人参, 長葱	酒, 本みりん, しょうゆ	32.0 g
	めった汁 (石川県の郷土料理)		豚肉, みそ	油, 板こんにゃく, さつまい	人参, ごぼう, 大根, 長葱	水, かつお節	19.4 g
						2.9 g	
21 月	☆合唱コンクール応援献立☆ ドリア	牛乳, 豆乳, 鶏肉, 生クリーム, チーズ	米, バター, 油, 小麦粉	セロリー, 玉葱, マッシュルーム, パセリ	カレー粉, 白ワイン, ナツメグ, 水, 鶏がら, こしょう, 塩, オレガノ,	747 kcal	
	レモンドレッシングサラダ	○	砂糖, 油	人参, もやし, キャベツ, 胡瓜, コーン, レモン果汁, 玉葱	酢, 塩, 白ワイン	27.0 g	
	ミネストローネスープ	白いんげん豆, 豚肉	油, リボンマカロニ	 にんにく, 玉葱, 人参, トマト, トマトピューレ	水, 鶏がら, ケチャップ, ソース, 赤ワイン, しょうゆ, 塩, こしょう	23.8 g	
						1.9 g	
23 水	森のきのこのカレーライス	鶏肉 	米, 麦, 油, 小麦粉, じゃが芋, 砂糖	にんにく, 生姜, 玉葱, りんご, 人参, しめじ, えのきだけ	カレー粉, 水, 鶏がら, 塩, ソース, ソース, しょうゆ, 赤ワイン, ケチャップ, ガラムマサラ	725 kcal	
	海藻サラダ	○	海藻ミックス	ごま油	キャベツ, 大根, コーン	酢, しょうゆ, 本みりん	22.3 g
	柿				柿	19.4 g	
						2.1 g	
24 木	ごはん		米, 麦			744 kcal	
	鯖の味噌煮	○	さば, みそ	砂糖	生姜	水, しょうゆ, 酒	28.8 g
	野菜のおろし和え				キャベツ, 小松菜, 大根	水, 鰹厚削り節, しょうゆ, 本みりん	29.0 g
	豆腐と小松菜のすまし汁	豆腐			玉葱, 小松菜, 長葱	水, 出し昆布, かつお節, 塩, しょうゆ, 酒	2.9 g
25 金	アップルシナモントースト		食パン, はちみつ, グラニュー糖, バター	りんご, レモン果汁	塩, シナモンパウダー	713 kcal	
	秋味クリームシチュー	○	牛乳, 鶏肉, 白いんげん豆, チーズ, 生クリーム	油, バター, 小麦粉, さつまい	玉葱, 人参, マッシュルーム, しめじ, エリンギ, パセリ	水, 鶏がら, 豚骨, 白ワイン, 塩, こしょう	25.4 g
	キャベツとコーンのサラダ			油, 砂糖	キャベツ, 人参, もやし, コーン	酢, 塩, こしょう, 本みりん	27.1 g
						2.3 g	
28 月	ごはん		米, 麦			729 kcal	
	いかのさらき揚げ	○	いか	でんぷん, なたね油		塩, こしょう, 料理酒, カレー粉	34.3 g
	豚肉と大根の炒め煮		豚肉	油, 砂糖, ごま油	にんにく, 生姜, 大根, 人参, 小松菜	水, かつお節, しょうゆ, 酒, 本みりん	21.1 g
	呉汁	大豆, みそ		こんにゃく, じゃが芋	玉葱, 人参, ごぼう, 長葱	水, 宗田厚削り, 煮干削り	2.4 g
29 火	☆世界の料理 タイ☆ ガパオライス	鶏肉, 鶏肝臓	米, 麦, 油, 砂糖, でんぷん	にんにく, 玉葱, 人参, たけのこ, 赤ピーマン, 黄ピーマン, ピーマン, しめじ, コーン	オイスターソース, ナンプラー, しょうゆ, 酒, 本みりん, ラー油, バジル	753 kcal	
	目玉焼き	○	卵			こしょう	34.2 g
	えび入りヤムウンセン	えび 	緑豆春雨, 砂糖		玉葱, 胡瓜, 人参, レモン果汁	酒, しょうゆ, ナンプラー, 一味唐辛子	22.9 g
						2.9 g	
30 水	☆まごわやさしいメニュー☆ 押し麦ごはん		米, 麦			727 kcal	
	魚の香味焼き	○	さわら 		にんにく, 生姜, 長葱	しょうゆ, 酒, 本みりん	33.3 g
	じゃが芋の金平			ごま油, じゃが芋, なたね油, 砂糖	ごぼう, 人参	しょうゆ, 酒, 本みりん	21.8 g
	野菜のごまあえ			白ごま, 砂糖	人参, キャベツ, 小松菜	しょうゆ	2.8 g
	生揚げとえのきのみそ汁	生揚げ, わかめ, みそ			えのきだけ	水, 宗田厚削り, 煮干削り	
31 木	☆ハロウィンメニュー☆ きのこのペペロンチーノ	ベーコン	スパゲティ, 油	にんにく, 玉葱, しめじ, えのきだけ, マッシュルーム	鷹の爪, 塩, こしょう	735 kcal	
	鉄骨サラダ	○	ひじき, チーズ, チリメンジャコ	白ごま, 砂糖, ごま油	人参, 小松菜, 大根	しょうゆ, 酢	25.9 g
	南瓜マフィン	卵 	小麦粉, 強力粉, 砂糖, バター, 油		かぼちゃ	ベーキングパウダー, バニラエッセンス,	33.8 g
						3.0 g	

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	Va μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	738	16.3	28.2	358	108	3.2	3.6	400	0.43	0.60	29	2.7	8.3



17日は3年生「あなたへ」♪白木蓮にも似たその白い翼での歌詞を踏まえて白い翼を描きます。何を材料に用いるかはお楽しみに。18日は「あすという日が」震災復興を願った曲なので、宮城県、福島県、石川県の郷土料理にしました。合唱コンクール前日19日は、「ドレミ」の給食です。