

10月分 中学校給食予定献立表

令和8年度



三郷市教育委員会 学務課 学校給食室
三郷市立瑞沼学校給食センター

日・曜	献立名	献立の使用食材料	栄養量 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
木	ごはん	精白米	761
	牛乳	牛乳	
	けんちん汁	鶏肉、里芋、大根、こんにゃく、人参、ごぼう、冷凍豆腐【豆乳、難消化性デキストリン、でん粉、豆腐用凝固剤、リン酸カルシウム、酸化防止剤：V.C、ピロリン酸第二鉄】、小松菜、〇和風だし、〇かつおだし、醤油、食塩、酒	
	豚肉のにんにくしょうゆ焼き	豚肉、酒、三温糖、〇七味唐辛子、にんにく、醤油、ごま油	41.5
	干草炒め	〇炒り卵、細切りかまぼこ【たらすり身、砂糖、食塩、発酵調味料、加工でん粉、その他キャリアーオーバー等】、ほうれん草、〇和風だし、醤油、みりん、なたね油	
金	ごはん	精白米	785
	牛乳	牛乳	
	水餃子	水餃子【皮：小麦粉・ミックス粉・粉末状植物性たん白（小麦）・大豆粉・食塩、食肉：豚肉・鶏肉、野菜：キャベツ・ねぎ、豚脂、しょうゆ、しょうがペースト、植物油脂（ごま）、みりん、砂糖、食塩、清酒、ポーケエキス、香辛料、加工デンプン、トレハロース、炭酸Ca、安定剤：アルギン酸Na・増粘多糖類、ピロリン酸鉄、pH調整剤】、人参、キャベツ、緑豆もやし、小松菜、〇中華用スーパーストック、〇ガラスープポーク&チキン、食塩、醤油、白こしょう	
	チヂミ	チヂミ【キャベツ、ミックス粉（小麦、大豆）、にら、植物油脂、天かす、いか、かつおだし】、コチジャン【みそ（大豆）、砂糖、唐辛子、大豆油、食塩、米麴、パプリカ、酒精、調味料：アミノ酸等】、上白糖、酒、醤油、米酢、白炒りごま、ごま油	24.3
	棒々鶏	〇ささみレトルト、きゅうり、セロリー、赤ピーマン、棒々鶏ドレッシング味噌味【食用植物油脂（ごま、大豆）、果糖ぶどう糖液糖、醤油、ごま、醸造酢、発酵調味料、生姜、みそ、食塩、にんにく加工品、コチジャン（大豆）、ラー油（ごま）、調味料：アミノ酸等、増粘剤：キサンタン】	
月	ごはん	精白米	825
	牛乳	牛乳	
	豚肉と生揚げの味噌炒め	豚肉、生揚げ、竹の子、人参、キャベツ、椎茸水煮【椎茸、食塩、クエン酸】、さやいんげん、生姜、にんにく、〇和風だし、〇赤味噌、みりん、三温糖、なたね油、醤油、ばれいしょでん粉	
	鯖の文化干し	鯖の文化干し【サバ、塩】	39.4
	小松菜の和え物	緑豆もやし、小松菜、きゅうり、和風ゆずドレッシング【醤油、醸造酢、砂糖、食用植物油脂（大豆）、発酵調味料、食塩、かつお節エキス、調味料：アミノ酸等、ゆず果汁、香辛料、香料製剤、たんぱく加水分解物（豚肉）、増粘剤：キサンタン、酸味料】	
火	セルフオムライス・パックケチャップ	チキンライス【精白米、鶏肉、チキンエキス、トマトペースト、にんじん、砂糖、赤ピーマン、食塩、たまねぎ、大豆油、鶏脂、魚介エキス、酵母エキス、デキストリン、香辛料】、オムライス用玉子焼【鶏卵、加工でん粉、砂糖、食塩、メタリン酸Na、植物油：菜種（大豆）】、パックケチャップ【トマト、糖類：砂糖・ぶどう糖果糖液糖、ぶどう糖、醸造酢、食塩、たまねぎ、香辛料】	776
	牛乳	牛乳	
	アルファベットスープ	ベーコン【豚バラ肉、食塩、砂糖、香辛料】、マカロニ、人参、玉葱、ピーマン、〇ガラスープチキン、〇スーパーストック、食塩、黒こしょう	
	ツナポテト	じゃが芋、玉葱、〇ツナ缶詰、〇さいころチーズ、パセリ、マヨネーズ【食用植物油脂（大豆）、卵、醸造酢、砂糖類：砂糖・水あめ、食塩、調味料：アミノ酸】、なたね油、食塩	26.9
	ごはん	精白米	
水	牛乳	牛乳	777
	春雨スープ	緑豆春雨、豚肉、長葱、人参、きくらげ、青梗菜、〇中華用スーパーストック、食塩、黒こしょう、醤油、なたね油	
	油淋鶏	鶏肉でん粉付【鶏もも肉皮なし、でん粉】、揚げ物用なたね油、長葱、にんにく、生姜、醤油、米酢、上白糖、ごま油、酒	
	華風和え	大根、キャベツ、きゅうり、赤ピーマン、ピリ辛中華ドレッシング【醤油、食用植物油脂（ごま、大豆）、糖類：果糖ぶどう糖液糖・砂糖、醸造酢、発酵調味料、調味料：アミノ酸、ラー油（ごま）、ポーケエキスパウダー（小麦、大豆）、香辛料抽出物製剤、増粘剤：キサンタン】	30.9
	ナン	ナン【小麦粉、ショートニング、砂糖、食塩、植物油脂、乾燥パン酵母、イースト：ソルビタン脂肪酸エステル・ビタミンC、麦芽粉末、貝殻未焼成Ca、グァーガム】	
木	牛乳	牛乳	833
	バターチキンカレー	鶏肉、〇レバーそぼろ、人参、じゃが芋、玉葱、〇バター、ホールトマト缶詰【トマト、トマトピューレ、クエン酸】、〇ヨーグルト、〇さいころチーズ、パプリカ、〇カレー粉、生姜、にんにく、脱脂粉乳、〇カレールー、〇カレールー中辛、〇ウスターソース、〇トマトケチャップ、生クリーム、〇チャツネ、〇カレー用スパイス、なたね油	
	フィッシュナゲット（2個）	フィッシュナゲット【すけそうだらすり身、パーム油、植物油脂、たまねぎ、パン粉、小麦粉、すけそうだら、粉末状植物性たん白、砂糖、粒状植物性たん白、食塩、粉末水あめ、しょうゆ、おろししょうが、おろしにんにく、脱脂大豆粉、ほたてエキス、大豆粉、香辛料、たん白加水分解物、加工でん粉、調味料：アミノ酸等、硫酸Ca、ベーキングパウダー、ソルビトール、カロチノイド色素】	
	アチャール風サラダ	枝豆、大根、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、かんきつドレッシング【醸造酢、食用植物油脂、糖類：砂糖、水あめ、食塩、玉ねぎ、発酵調味料、たん白加水分解物、みかん果皮、酵母エキスパウダー、みかん果汁、魚醤、赤ピーマン、こんぶエキス、梅肉、ゆず皮、増粘多糖類、香料】、黒こしょう	35.9
	ごはん	精白米	
金	牛乳	牛乳	815
	きのこ汁	鶏肉、えのき茸、しめじ、椎茸水煮【椎茸、食塩、クエン酸】、なめこ水煮【なめこ、食塩、酸味料、酸化防止剤：ビタミンC】、大根、こんにゃく、人参、生揚げ、〇かつおだし、醤油、食塩、酒、ばれいしょでん粉	
	メンチカツ・パックソース	メンチカツ【鶏肉、パン粉：小麦粉・イースト・果糖ぶどう糖液糖・ショートニング：ナタネ・パーム・食塩・大豆粉・pH調整剤、豚肉、バターミックス：とうもろこし澱粉（大豆）・黒コショウ・加工澱粉・トレハロース・増粘多糖類、玉葱、豚脂、ケチャップ、砂糖、玄米醗酵調味料、みりん、白胡椒】、揚げ物用なたね油、パックソース【野菜・果実：りんご・トマト・たまねぎ・にんにく、糖類：砂糖・ぶどう糖果糖液糖、醸造酢、食塩、澱粉、アミノ酸液（大豆）、香辛料、カラメル色素】	
	和風サラダ	小松菜、きゅうり、人参、緑豆もやし、和風合わせドレッシング【食用植物油脂（大豆）、しょうゆ、醸造酢（小麦）、砂糖、かつおエキス、卵黄、食塩、かつおだし、発酵調味料（小麦）、調味料：アミノ酸等、増粘多糖類、香辛料抽出物】	28.5
	セサミバーズ	セサミバーズ【輸入小麦粉、県産小麦粉、国産小麦粉、マーガリン（大豆）、砂糖、白ごま、イースト、食塩、小麦たんぱく、ビタミンC】	
火	牛乳	牛乳	776
	和風スパゲティー	スパゲティ、ベーコン【豚バラ肉、食塩、砂糖、香辛料】、〇ツナ缶詰、玉葱、小松菜、しめじ、えのき茸、人参、なたね油、白ワイン、醤油、食塩、白こしょう、にんにく	
	照り焼きチキン	鶏肉の照焼【鶏肉、醤油、発酵調味料、砂糖、タピオカでん粉】	
	コールスローサラダ	キャベツ、ホールコーン缶詰【スイートコーン、食塩】、きゅうり、コールスロドレッシング【食用植物油脂（大豆）、醸造酢（小麦）、砂糖類：砂糖・粉末水あめ、食塩、卵黄、レモン果汁、香辛料、調味料：アミノ酸等、増粘多糖類、香辛料抽出物、香料】	33.2
	ごはん	精白米	
水	牛乳	牛乳	765
	白玉入り味噌汁	白玉餅【もち米】、鶏肉、人参、大根、小松菜、〇なると、長葱、〇かつおだし、〇白味噌、〇赤味噌	
	とんかつ	とんかつ【豚もも肉、食塩、ぶどう糖、加工デンプン、パン粉（小麦、大豆）、でん粉、大豆粉、植物油脂、増粘剤：グァーガム、pH調整剤、乳化剤】、揚げ物用なたね油、〇中濃ソース	
	海草サラダ	〇海藻ミックス、きゅうり、キャベツ、人参、野菜いっぱい和風ドレッシング【食用植物油脂、果糖ぶどう糖液糖、しょうゆ、野菜：玉ねぎ・にんにく・赤ピーマン・しいたけ・生姜、醸造酢、発酵調味料、食塩、オニオンフレーク、食物繊維、たん白加水分解物（鶏肉、豚肉）、酵母エキスパウダー、りんご、調味料：アミノ酸等、カラメル色素、増粘剤：キサンタンガム、甘味料：ステビア】	29.7
	ごはん	精白米	
木	牛乳	牛乳	756
	いも煮	里芋、豚肉、冷凍ミニ絹厚揚げ【豆乳、でん粉、難消化性デキストリン、デキストリン、ぶどう糖、揚げ油：植物油脂、リン酸カルシウム、豆腐用凝固剤、酸化防止剤：ビタミンC、ピロリン酸第二鉄】、白滝、長葱、しめじ、小松菜、〇かつおだし、酒、醤油、三温糖、食塩	
	さんまの塩焼き	さんまの塩焼【さんま、食塩】	
	切り干し大根のサラダ	切干し大根、赤ピーマン、きゅうり、大豆もやし、白炒りごま、和風ごまドレッシング【しょうゆ、醸造酢、糖類：果糖ぶどう糖液糖・砂糖、ごま油、食塩、みりん、ほたてエキス（小麦、大豆）、いりごま、かつお節エキス、清酒、みそ、こんぶエキス、オニオンエキス、かつお節エキスパウダー、香辛料、酒精、調味料：アミノ酸等、酸味料、増粘剤：キサンタンガム】	33.4
	ごはん	精白米	
金	牛乳	牛乳	775
	酸辣湯	鶏肉、木綿豆腐、人参、竹の子、きくらげ、青梗菜、鶏卵、〇中華用スーパーストック、酒、醤油、白こしょう、米酢、ばれいしょでん粉、なたね油、ラー油【食用ごま油、とうがらし】	
	ねぎみそ包子（2個）	ねぎ味噌包子【豚肉、小麦粉、玉葱、長ネギ、味噌、鶏肉、馬鈴薯澱粉、パン粉、粒状小麦蛋白、醤油、砂糖、食塩、コショウ、ピロリン酸第二鉄、イーストフード、ビタミンC、ベニコウジ色素、ヒマワリレシチン（大豆）】	
	ナムル	小松菜、緑豆もやし、大豆もやし、大根、韓国ナムルドレッシング【醸造酢、食用植物油脂（ごま）、糖類：果糖ぶどう糖液糖・砂糖、たん白加水分解物（大豆、鶏肉、豚肉）、しょうゆ、食塩、にんにく、香味食用油（ごま）、いりごま、こんぶエキスパウダー、こしょう、調味料：アミノ酸等、酒精、増粘剤：キサンタンガム】	29.3
	さつま芋と栗のタルト	さつま芋と栗のタルト【さつま芋ペースト、砂糖、豆乳、ショートニング、米粉、くり、コーンフラワー、植物油、水溶性食物繊維、加工デンプン、炭酸Ca、ピロリン酸第二鉄、乳化剤、増粘剤：キサンタンガム、香料】	
月	ごはん	精白米	757
	牛乳	牛乳	
	清し汁	木綿豆腐、わかめ、長葱、〇なると、〇かつおだし、醤油、食塩、酒	
	レバーとポテトのオーロラソース和え	豚レバー【豚レバー、でん粉、醤油、おろし生姜、おろしニンニク】、フライドポテト【じゃがいも、なたね油、ぶどう糖、ピロリン酸二水素ナトリウム、クエン酸】、揚げ物用なたね油、〇トマトケチャップ、〇中濃ソース、上白糖	29.2
	お浸し	小松菜、緑豆もやし、キャベツ、柚子かつおドレッシング【醸造酢（りんご）、しょうゆ、果糖ぶどう糖液糖、発酵調味料、食塩、ほたてエキス（小麦、大豆）、レモン果汁、ゆず皮、かつお節エキス、ゆず果汁、オニオンエキス、たん白加水分解物（鶏肉、豚肉）、調味料：アミノ酸等、酸味料、香料、増粘剤：キサンタンガム、酸化防止剤：VE】	
火	型抜きチーズ	型抜きチーズ【ナチュラルチーズ、乳化剤、重曹】	833
	食パン・キャラメルパテ	食パン【輸入小麦粉、県産小麦粉、国産小麦粉、マーガリン（大豆）、砂糖、イースト、食塩、小麦たんぱく、ビタミンC】、キャラメルパテ【水飴、砂糖、加糖脱脂練乳、ドロマイト、カラメルシロップ、加工澱粉：キャッサバ・とうもろこし、増粘多糖類、乳化剤：ショ糖脂脂肪酸エステル、香料】	
	牛乳	牛乳	
	クラムチャウダー	あさり、人参、玉葱、マッシュルームレトルト【マッシュルーム、食塩、pH調整剤：クエン酸、酸化防止剤：ビタミンC】、じゃが芋、牛乳、脱脂粉乳、生クリーム、〇ポータージュベース、食塩、白こしょう、白ワイン	39.8
	鮭のムニエル	鮭のムニエル【鮭、小麦粉、胡椒、食塩】、なたね白絞油	
グリーンサラダ	キャベツ、きゅうり、玉葱、野菜いっぱいイタリアンドレッシング【食用植物油脂、野菜：玉ねぎ・赤ピーマン・しいたけ、糖類：果糖ぶどう糖液糖・砂糖、醸造酢（りんご）、食塩、ソテオニオン、しょうゆ、酵母エキス、香辛料、たん白加水分解物（小麦、大豆、鶏肉、豚肉）、オリーブ、チキンエキスパウダー、酒精、調味料：アミノ酸等、増粘剤：キサンタンガム、甘味料：ステビア、香料、香辛料抽出物、ビタミンB1】		

セルフオムライスは丼碗にチキンチャップを盛って、卵焼きをのせてケ

インド料理「バターチキンカレー」「アチャール風サラダ」

世界食料デー

読書献立「クラムチャウダー」

日・曜	献立名	献立の使用食材料	栄養量 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
21 水	麦ごはん	精白米、米粒麦	753
	牛乳	牛乳	
	ピリ辛スープ	豚肉、人参、冷凍豆腐【豆乳、難消化性デキストリン、でん粉、豆腐用凝固剤、リン酸カルシウム、酸化防止剤：V.C、ピロリン酸第二鉄】、白菜キムチ【白菜、玉葱、人参、砂糖、ぶどう糖果糖液糖、唐辛子、魚醤、食塩、でん粉、にんにく】、えのき茸、大豆もやし、小松菜、みりん、○豆板醤、○白味噌、醤油	34.9
	ブルコギ	牛肉、酒、上白糖、醤油、にんにく、玉葱、赤ピーマン、白炒りごま、ごま油、なたね油	
春雨サラダ	緑豆春雨、キャベツ、きゅうり、人参、○ささみレトルト、中華ドレッシング【しょうゆ、食用植物油脂：ごま油・なたね油、醸造酢（りんご）、砂糖、小麦発酵調味液、食塩、たまねぎエキス、チキンエキス、香辛料】		
22 木	麦ごはん	精白米、米粒麦	834
	牛乳	牛乳	
	ハヤシライス	豚肉、じゃが芋、人参、玉葱、グリーンピース、○さいころチーズ、脱脂粉乳、○レバーそぼろ、にんにく、生姜、○ハヤシルー、○カレールー、○ウスターソース ○トマトケチャップ、なたね油、三温糖	28.6
	キャベツとツナのソテー	キャベツ、○ツナ缶詰、とうもろこし、食塩、黒こしょう、なたね油	
りんご（1/4個）	りんご		
23 金	ホット中華めん	中華麺【輸入小麦粉、県産小麦粉、食塩、かんすい】	768
	牛乳	牛乳	
	長崎ちゃんぽん	豚肉、いか、○さつま揚げ、○なると、キャベツ、緑豆もやし、人参、とうもろこし、きくらげ、にんにく、ちゃんぽんスープの素【畜肉エキス（小麦・乳・ゼラチン・大豆・鶏肉・豚肉）、野菜エキス、魚介エキス、食塩、砂糖、醤油、香辛料、調味料：アミノ酸等】、食塩、黒こしょう、酒、なたね油	30.9
	大学芋	さつま芋、揚げ物用なたね油、黒炒りごま、醤油、上白糖	
のり和え	小松菜、大豆もやし、人参、刻みのり、だししょうゆ		
26 月	ごはん	精白米	754
	牛乳	牛乳	
	吉野汁	鶏肉、木綿豆腐、人参、大根、里芋、長葱、小松菜、干し椎茸、○かつおだし、酒、食塩、醤油、ばれいしょでん粉	32.7
	鰯の生姜煮	鰯の生姜煮【いわし、三温糖、発酵調味料、醤油、生姜、食塩、加工澱粉（魚卵※稀に混入の可能性あり）】	
根菜のサラダ	ごぼう、人参、れんこん、きゅうり、白炒りごま、ごまクリームドレッシング【食用植物油脂（ごま、大豆）、醤油、砂糖、ごま、醸造酢、卵黄、食塩、調味料：アミノ酸、香辛料、増粘剤：キサンタン】		
27 火	★ピラフ	精白米、レバー入りウインナー【豚肉、豚レバー、食塩、砂糖、香辛料】、○ミックスベジタブル、玉葱、マッシュルームレトルト【マッシュルーム、食塩、pH調整剤：クエン酸、酸化防止剤：ビタミンC】、スクランブルエッグ【液卵、植物油脂（大豆）、乳等を主要原料とする食品（乳、卵）、マーガリン（大豆）、還元水あめ、ゼラチン、食塩、加工でん粉、調味料：アミノ酸、増粘剤：キサンタンガム、メタリン酸ナトリウム、カロチノイド色素、香料（乳）】、にんにく、醤油、食塩、○コンソメ、白こしょう、○バター、なたね油	752
	牛乳	牛乳	30.3
	チキンブロス	鶏肉、人参、キャベツ、セロリー、玉葱、かぶ、かぶの葉、○ガラスープチキン、食塩、白こしょう、とりがら	
	白花豆コロッケ	白花豆コロッケ【白花豆、乾燥マッシュポテト、バター（乳）、砂糖、食塩、衣：パン粉・小麦粉・でん粉・粉末状大豆たん白・植物油脂・食塩、貝Ca（小麦）】、揚げ物用なたね油	
ツナ入り大根サラダ	大根、人参、きゅうり、○ツナレトルト、野菜いっぱい香味たまねぎドレッシング【醸造酢（りんご）、食用植物油脂、糖類：砂糖・果糖ぶどう糖液糖、玉ねぎ、食塩、しょうゆ、香味食用油、チキンエキス、野菜エキス、香辛料、赤ピーマン、ねぎ、ゆず、ほたてエキス、いりこエキス、酒精、調味料：アミノ酸等、増粘剤：キサンタンガム、香料、香辛料抽出物】		
28 水	ごはん	精白米	900
	牛乳	牛乳	
	麻婆豆腐	豚肉、○大豆ミート、木綿豆腐、長葱、竹の子、人参、干し椎茸、赤ピーマン、にんにく、○麻婆豆腐の素、醤油、ごま油、なたね油、ばれいしょでん粉	34.2
	きんぴら春巻き	きんぴら春巻【ごぼう、鶏肉、にんじん、なたね油、馬鈴薯澱粉、醤油、砂糖、米酢酢調味料、ポークブイヨン、海藻カルシウム、酵母エキス、生姜、ピロリン酸第二鉄製剤、食塩、唐辛子、皮：小麦粉・食塩】、揚げ物用なたね油	
フルーツ杏仁	杏仁豆腐【還元澱粉糖化物、牛乳、砂糖、粉末寒天、増粘多糖類、クエン酸、クエン酸ナトリウム、アンニソフレーバー、ビタミンC、スクラロース】、梨ダイスゼリー【なし果汁、果糖ぶどう糖液糖、砂糖、ゲル化剤：増粘多糖類、乳酸Ca、香料、酸味料、ドロマイト】、フルーツミックス【パイン、黄桃、ぶどう糖果糖液糖、砂糖、酸化防止剤、酸味料、pH調整剤】		
29 木	麦ごはん・お魚ふりかけ	精白米、米粒麦、お魚ふりかけ【ドロマイト、混合削り節粉末（さば）、砂糖、ごま、食塩、しょうゆ、みりん、鰹風味調味料（小麦）、鰹削り節、酵母エキス、乾燥マッシュポテト、でん粉、青のり、鰹削り節、黒のり、かぼちゃ粉末、還元水飴、昆布エキス、粉末水飴、アナトー色素、カラメル色素、酸化防止剤：ビタミンC、カロチン色素】	757
	牛乳	牛乳	33.9
	野菜の味噌汁	生揚げ、長葱、キャベツ、大根、小松菜、○かつおだし、○白味噌、○赤味噌	
	鶏肉のすだちソースかけ	鶏肉、すだち果汁、醤油、上白糖、酒、みりん、ばれいしょでん粉	
マカロニサラダ	マカロニ、きゅうり、人参、玉葱、食塩、白こしょう、エッグケア【食用植物油脂（大豆）、醸造酢、食塩、砂糖、粉末状植物性たん白（大豆）、香辛料、酵母エキスパウダー、増粘剤：加工でん粉・キサンタンガム、調味料：有機酸等、香辛料抽出物】		
30 金	黒パン	黒パン【輸入小麦粉、県産小麦粉、国産小麦粉、加工黒糖、ビート糖、マーガリン（大豆）、イースト、タピオカ澱粉、食塩、小麦たんぱく、ビタミンC】	828
	飲むヨーグルト	飲むヨーグルト【脱脂粉乳、砂糖・異性化液糖、イソマルトオリゴ糖シロップ、全粉乳、ポリデキストロース、乳たんぱく質濃縮物、ミルクカルシウム、香料（乳）、ピロリン酸鉄】	
	パンキンポタージュ	うらごしかぼちゃ、玉葱、生クリーム、牛乳、○コーンポタージュエース、食塩、パセリ	29.7
	ハンバーグ	かぼちゃ型ハンバーグ【鶏肉、たまねぎ、豚脂、豚肉、粒状植物性たん白（大豆）、砂糖、ぶどう糖、食塩、トマトペースト、酵母エキス、香辛料、にんにくペースト、小麦不使用しょうゆ、しょうがペースト、加工デンプン、炭酸Ca、セルロース、ピロリン酸第二鉄】、○トマトケチャップ、○中濃ソース、上白糖	
ほうれん草のガーリックソテー	ほうれん草、とうもろこし、ベーコン【豚バラ肉、食塩、砂糖、香辛料】、にんにく、なたね油、食塩、黒こしょう		
★注意事項 ・○印は給食物資年間原料表に詳細内容を記載してある食品です。 ・献立は、材料等の都合により変更する場合があります。 ・表記がなくても、味の調整のため、食塩、砂糖、なたね油を使用する場合がありますのでご了承ください。			月平均栄養量 790 32.2 基準栄養量 830 34

早稲田中リクエスト献立

「長崎県郷土料理 ちゃんぽん」

減らそう！
食品ロス

国連では、毎年10月16日を「世界食料デー」と定め、世界の食料問題を考える日としています。そして、10月を「世界食料デー月間」と定め、飢餓や食料問題の解決に向けて一緒に行動する1ヵ月として、様々な取り組みが行われています。世界ではすべての人が十分に食べられるだけの食料は生産されていると言われています。それにもかかわらず、世界中の約6億4400万人、13人に1人が慢性的な栄養不足です。私たちにできることは何でしょうか？もう一度考えてみましょう。

普段、給食の野菜は皮をむいて調理しています。皮もごみになってしまうので、食品ロスを減らす取り組みとして10月16日の酸辣湯に使用する人参を皮つきで調理します。皮ごと食べるので丁寧に水洗いし、皮の食感が気にならないようにせん切りにして酸辣湯に入れます。給食の食べ残しも食品ロスになってしまいます。まずは、給食をしっかり食べましょう。給食に限らず、家やレストランで食事をするとき、自分で調理をするときなど自分にできることから取り組んでいきましょう。

10月の献立紹介

20日 読書献立「クラムチャウダー」
～わたしは食べるのが下手 天川栄人著～

会食恐怖症で人と食事をするのが苦手な葵と摂食障害で過食嘔吐を繰り返す咲子、この二人の中学生が給食改革に乗り出します。その中で自分たちなりの食との向き合い方を模索する物語です。食べることの意味や作り手の想いについて考えることができます。

学校の図書館にこの本があるので給食をきっかけに読んでみてください。

21日 早稲田中リクエスト献立

主食は白米より食物繊維が豊富な麦ごはんを取り入れてくれました。主菜はごはんが進むプルコギ、副菜はプルコギと相性がよい春雨サラダを組み合わせています。「給食のピリ辛スープが好きで野菜もたくさんとれる」という理由で汁物はピリ辛スープをリクエストしてくれました。たんぱく質やカルシウムなど成長期の中学生に必要な栄養素をまんべんなくとることができる献立です。

秋の味覚が給食に登場します！

15日…いも煮、さんまの塩焼き

16日…さつまいもと栗のタルト

20日…鮭のムニエル

23日…大学芋