



今月のテーマ
和食の良さを
知ろう

2013年、和食がユネスコ無形文化遺産に登録されました。
登録の理由として、右の4つの特徴が挙げられています。
世界では、和食が健康に良いと人気です。長寿国日本が、
世界に誇る和食の素晴らしさを見直してみましょう。

【和食の特徴】

- ①新鮮な食材の持ち味を生かしている
- ②栄養バランスが理想的である
- ③自然の美しさや季節を表現している
- ④行事と密接にかかわっている

10月の
市産品

ねぎ れんこん
なす 小松菜

武蔵共同調理場

日	曜	献立名	使用する食品名						栄養価 中学校生徒 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	実施 清水中 武蔵中		
			(赤)おもに体をつくるもの		(緑)おもに体の調子を整えるもの		(黄)おもにエネルギーのもとになるもの					
			おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂				
1	金	麦ごはん 牛乳 てっつんデー					米 麦	862	① ② ③	① ② ③		
		家常豆腐	豚肉・厚揚げ・みそ	牛乳	人参・ねぎ	玉ねぎ・たけのこ・生姜・にんにく・しいたけ	こんにゃく・砂糖・でんぷん				油	
		ひじきのあえもの 手作りふりかけ	糸かつお		ひじき いりこ	小松菜	もやし・コーン				砂糖 ごま・油 ごま	35.5
4	月	コッペパン 牛乳					パン	793	① ② ③	① ② ③		
		カレーミートピーンズ	大豆・豚肉	牛乳	人参・ピーマン・トマト	玉ねぎ・にんにく	砂糖				油	
		野菜のスープ煮 フルーツミックス	ウインナー		人参	キャベツ・玉ねぎ 黄桃・パイナップル	じゃが芋 カクテルゼリー				油	31.0
5	火	授業研究会のため、給食なし										
6	水	黒糖パン 牛乳					パン	809	① ② ③	① ② ③		
		ブラウンシチュー	豚肉	牛乳	チーズ	人参・トマト	にんにく・生姜・玉ねぎ・しめじ・セロリ				じゃが芋	油
		れんこんチップサラダ	チキン水煮		人参	キャベツ・れんこん					ごま・ノンエッグマヨネーズ	27.1
7	木	ごはん 牛乳					米	788	① ② ③	① ② ③		
		さばの塩焼き	さば	牛乳								
		即席漬け みそけんちん汁	鶏肉・豆腐・みそ		いりこだし	人参・ねぎ	大根・ごぼう・生姜				こんにゃく・じゃが芋	ごま 油
8	金	麦ごはん 牛乳 九州うまか味の旅 宮崎県					米 麦	828	① ② ③	① ② ③		
		チキン南蛮	鶏肉	牛乳							小麦粉・でんぷん・砂糖	油・タルタルソース
		切干大根のあえもの ピーマンとしめじのスープ	ツナ ベーコン・豆腐		昆布 人参	きゅうり・切干大根 ピーマン	玉ねぎ・しめじ でんぷん				ごま・ごま油	32.8
11	月	コッペパン 牛乳					パン	776	① ② ③	① ② ③		
		ポークピーンズ	豚肉・大豆	牛乳	人参・トマト	玉ねぎ・しめじ・にんにく	じゃが芋・マカロニ				油	
		チーズとナッツのサラダ			チーズ	チンゲン菜・人参	キャベツ				砂糖 カシューナッツ・油	30.5
12	火	麦ごはん 牛乳					米 麦	839	① ② ③	① ② ③		
		いわしの塩こうじだれ	いわし・みそ	牛乳			生姜				でんぷん・砂糖	
		梅あえ 根菜のみそ汁	油揚げ・みそ		いりこだし	人参・ねぎ	キャベツ・きゅうり・梅肉 大根・れんこん・ごぼう				砂糖 さつま芋	29.1
13	水	ミルクパン 牛乳					パン	802	① ② ③	① ② ③		
		スパゲティナポリタン	豚肉	牛乳	粉チーズ	人参・トマト・ピーマン	玉ねぎ・にんにく・しめじ				スパゲッティ	
		ツナサラダ	ツナ		人参	キャベツ・きゅうり	砂糖				油	31.5
14	木	ごはん 牛乳					米	765	① ② ③	① ② ③		
		きびなごごまフライ	きびなご	牛乳							パン粉	
		五目きんぴら さつま汁	魚すり身あげ 鶏肉・豆腐・みそ		くきわかめ いりこだし	人参 人参・ねぎ	ごぼう 大根・生姜				砂糖 こんにゃく・さつま芋	油 油
15	金	こぎつねごはん 牛乳	鶏肉・油揚げ	牛乳		人参	ごぼう・生姜・しいたけ	米 麦・砂糖	766	① ② ③	× × ×	
		煮卵	たまご・糸かつお	牛乳				砂糖				
		だご汁	竹輪・かつおだし		昆布だし	人参・チンゲン菜	白菜・大根・しいたけ	すいとんめん				32.3
18	月	黒糖パン 牛乳					パン	780	① ② ③	① ② ③		
		ししゃもフライ	ししゃも	牛乳							パン粉	
		水菜サラダ ミネストローネ	ツナ 豚肉・大豆		水菜・人参 人参・トマト	大根	玉ねぎ・キャベツ・セロリ・にんにく				砂糖 マカロニ	油 油
19	火	麦ごはん 牛乳 ひごまるデー「れんこん」					米 麦	778	① ② ③	① ② ③		
		レバーとポテトの揚げがらめ	鶏レバー	牛乳							でんぷん・じゃが芋・砂糖	油
		れんこんのナムル わかめスープ	豆腐・かまぼこ・かつおだし		わかめ・昆布だし	チンゲン菜 人参・ねぎ	もやし・れんこん 玉ねぎ				砂糖 ごま・ごま油 ごま油	26.3
20	水	コッペパン 牛乳 カルたんデー					パン	820	① ② ③	① ② ③		
		野菜のクリーム煮	ベーコン・いんげん豆	牛乳・チーズ・スキムミルク	チンゲン菜	玉ねぎ	マカロニ・じゃが芋				油	
		コーンサラダ いりこのごまがらめ			人参	もやし・コーン・きゅうり	砂糖				油・ごま 砂糖	34.7
21	木	ごはん 牛乳					米	786	① ② ③	① ② ③		
		豚肉とれんこんのカレー炒め	豚肉	牛乳	ピーマン	れんこん・生姜	じゃが芋				油・ごま油	
		大豆のあえもの 春雨汁	大豆 かまぼこ・かつおだし		しらす干し 昆布だし	人参 人参・ねぎ	もやし キャベツ・玉ねぎ・しいたけ				砂糖 春雨	油・ごま
22	金	麦ごはん 牛乳					米 麦	784	① ② ③	① ② ③		
		魚の甘酢かけ	ホキ	牛乳	ピーマン	玉ねぎ	でんぷん・砂糖				油	
		なすのピリ辛炒め 厚揚げのみそ汁	豚肉・みそ 厚揚げ・みそ		人参 小松菜	なす・生姜 玉ねぎ・えのきたけ	こんにゃく・砂糖				油	32.9
25	月	丸パン 牛乳					パン	795	① ② ③	① ② ③		
		照り焼きハンバーグ	ハンバーグ	牛乳							砂糖・でんぷん	
		じゃこサラダ 高野豆腐と卵のスープ	卵・高野豆腐・ベーコン		しらす干し 人参・ねぎ	小松菜 人参	キャベツ 玉ねぎ				砂糖 じゃが芋・でんぷん	油 油
26	火	麦ごはん 牛乳					米 麦	766	① ② ③	① ② ③		
		さばの生姜煮	さば	牛乳			生姜				砂糖	
		おかかあえ すまし汁	糸かつお 豆腐・かまぼこ・かつおだし		わかめ・昆布だし	人参・ねぎ 人参・ねぎ	もやし 玉ねぎ・えのきたけ				ごま	30.2
27	水	コッペパン 牛乳					パン	778	① ② ③	① ② ③		
		焼きそば	かまぼこ・豚肉	牛乳	人参・ねぎ	キャベツ・玉ねぎ・もやし・にんにく・生姜	スパゲッティ				油	
		にんじんサラダ	ツナ		人参・小松菜	玉ねぎ	砂糖				油	30.9
28	木	ごはん 牛乳					米	773	① ② ③	① ② ③		
		魚フライ	ホキ	牛乳							パン粉 小麦粉	
		酢みそ和え かきたま汁	みそ 卵・かまぼこ・かつおだし		わかめ 昆布だし	人参・チンゲン菜 人参・ねぎ	キャベツ 玉ねぎ・しいたけ				砂糖 じゃが芋・でんぷん	油・ごま
29	金	チキンカレー 牛乳	鶏肉	牛乳	チーズ・スキムミルク	人参	玉ねぎ・にんにく・生姜・りんごピューレ	米 麦・じゃが芋	787	① ② ③	① ② ③	
		海藻サラダ		牛乳	わかめ・海藻めん	チンゲン菜	大根	砂糖				ごま・油

※ 都合により、献立を変更する場合があります。

※ 食物アレルギー等に対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。