

# 10月 献立表

2022年10月

六本木中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熟や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	イネギ keai たんぱく質 g
3月	鶏ご飯	○	生揚げと大根の旨煮 キャベツの和風サラダ どさんこ汁	牛乳、鶏肉、大豆、生揚げ、豚肉、みそ、わかめ	精白米、サラダ油、三温糖、ごま油、白ごま、じゅが芋、バター	干しいたけ、人参、ごぼう、しょくが、大根、さいやんげん、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、長ねぎ	醤油、みりん、塩、薄口醤油、純米酢、米酢、黒こしょう、だし昆布、だし削り節	747
4火	シーフードターメリックライス	○	カボチャサラダ 洋風卵スープ	牛乳、いか、えび、大豆、鶏肉、鶏卵	精白米、米粒麦、バター、オリーブ油、マヨネーズ(卵なし)、でん粉、上白糖	にんにく、赤ビーマン、玉ねぎ、エリンギ、かほちや、人参、ホールコーン、しょうが、パセリ	鶏がら、ターメリック、塩、白ワイン、黒こしょう、ペイリーフ、米酢、酒	29.8
5水	きな粉トースト	○	クリームシチュー アヒギーとコロのサラダ	牛乳、きな粉、鶏肉、ベーコン、大豆	食パン、バター、グラニュー糖、じゅが芋、サラダ油、薄力粉	玉ねぎ、人参、しめじ、ブロッコリー、キャベツ、ホールコーン	白ワイン、鶏がら、ローリエ、塩、白こしょう、ペイリーフ、純米酢、米酢、黒こしょう	796
6木	白飯	○	じゃこビーマン サケの照り焼き キャベツのゴマ酢和え 田舎汁	牛乳、ちりめんじゃこ、糸削り節、さけ、鶏肉、生揚げ、みそ	精白米、三温糖、白ごま、でん粉、サラダ油、こんにゃく	ビーマン、赤ビーマン、しょうが、小松菜、人参、キャベツ、もやし、長ねぎ、ほんしめじ	酒、醤油、米酢、みりん、純米酢、塩、だし昆布、だし削り節	726
7金	チキンピラフ	○	ポテトサラダ ミネストローネ	牛乳、鶏肉、豚肉、ベーコン、高野豆腐	精白米、米粒麦、バター、サラダ油、じゅが芋、白ごま、マヨネーズ(卵なし)	にんにく、人参、玉ねぎ、エリンギ、バセリ、きゅうり、ホールコーン、セロリ、キャベツ、トマト缶、トマトジュース	鶏がら、塩、赤ワイン、黒こしょう、塩、米酢、ローリエ、トマトピュレ、みりん、ペイリーフ、バジル、タイム	39.9
11火	ツナのクリームスパゲティー	○	ブロッコリーとキャベツのサラダ 柿	牛乳、ツナ、ベーコン	サラダ油、バター、薄力粉、オリーブ油、スパゲティ	にんにく、玉ねぎ、人参、しめじ、バセリ、ブロッコリー、キャベツ、ホールコーン、柿	白ワイン、鶏がら、ローリエ、塩、白こしょう、ペイリーフ、黒こしょう、純米酢、米酢	816
12水	マー婆ーナス丼	○	キュウリのピリ辛漬け 春雨の中華スープ	牛乳、豆腐、豚肉、大豆	精白米、米粒麦、サラダ油、三温糖、でん粉、ごま油、綠豆春雨	なす、赤ビーマン、黄ビーマン、エリンギ、にんにく、しょうが、長ねぎ、きゅうり、干しいたけ、白菜、小松菜	鶏がら、醤油、薄口醤油、オイル、ターソース、紹興酒、トウバンジャン、米酢、塩、純米酢、ラー油、酒、黒こしょう	749
13木	白飯	○	しいらのごま味噌マヨネーズ焼き 小松菜と白菜のお浸しのっつい汁	牛乳、しいら、みそ、鶏肉、生揚げ	精白米、マヨネーズ(卵なし)、白ごま、さつま芋、でん粉	小松菜、白菜、人参、もやし、大根、しめじ、長ねぎ	塩、白こしょう、白ワイン、からし(粉)、醤油、みりん、だし昆布、だし削り節、塩、薄口醤油	760
14金	ドライカレー	○	ポテトのハニーサラダ 梨	牛乳、豚肉、大豆	精白米、米粒麦、バター、サラダ油、薄力粉、じゅが芋、はちみつ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、ビーマン、トマト缶、きゅうり、梨	塩、ターメリック、鶏がら、ローリエ、赤ワイン、カレー粉、クローブ、黒こしょう、トマトケチャップ、ウスターソース、純米酢、米酢、からし(粉)	23.6
17月	中華風おこわ	○	いかの生姜焼き キャベツの中華サラダ かき玉スープ ミカン	牛乳、鶏肉、大豆、いか、鶏卵、わかめ	精白米、ちち米、ごま油、上白糖、サラダ油、三温糖、でん粉、白ごま	人参、干しいたけ、にんにく、しょうが、キャベツ、きゅうり、もやし、えのき、チンゲンサイ、みかん	鶏がら、酒、塩、オイスターソース、醤油、鳥がらだし、みりん、純米酢、米酢、ラー油、黒こしょう	756
18火	ハヤシライス	○	ブロッコリーとパプリカのサラダ りんご	牛乳、牛肉、高野豆腐	精白米、サラダ油、三温糖、バター、薄力粉、じゅが芋、上白糖	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、エリンギ、ブロッコリー、キャベツ、黄ビーマン、赤ビーマン、りんご	赤ワイン、鶏がら、ローリエ、塩、黒こしょう、トマトピュレ、デミグラスソース、ウスターソース、純米酢、米酢	801
19水	広東麺	○	モヤシのナムル 大学芋	牛乳、豚肉、えび、高野豆腐	中華麺、サラダ油、三温糖、でん粉、ごま油、さつま芋、水あめ、黒ごま	しょうが、にんにく、玉ねぎ、人参、干しいたけ、白菜、チンゲンサイ、小松菜、もやし	鶏がら、豚骨、塩、黒こしょう、酒、醤油、ラー油	772
20木	ジャンバラヤ	○	ポテトのバジル風味サラダ 卵とワカメのスープ	牛乳、大豆、鶏肉、ウインナー、豆腐、鶏卵、わかめ	精白米、米粒麦、バター、サラダ油、じゅが芋、オリーブ油、上白糖、でん粉、ごま油、白ごま	にんにく、セロリ、玉ねぎ、トマト缶、エリンギ、赤ビーマン、黄ビーマン、人参、ブロッコリー、ホールコーン、しょうが、長ねぎ	鶏がら、塩、黒こしょう、バブリカ、赤ワイン、タイム、コリアンダー、オレガノ、デリバウダー、クミン(粉)、トマトケチャップ、酢、米酢、バジル、醤油、薄口醤油	754
21金	白飯	○	モウカの甘辛揚げ 小松菜のゴマ和え さつま汁	牛乳、さめ、豚肉、生揚げ、みそ	精白米、サラダ油、でん粉、三温糖、白ごま、さつま芋	しょうが、小松菜、人参、白菜、もやし、大根、しめじ、長ねぎ	醤油、酒、さんしょう、みりん、だし昆布、だし削り節	756
22土	【合唱発表会】 バターライス チキンクリーミー	○	バブリカサラダ 柿 ジョア	鶏肉、牛乳、ジョア	精白米、バター、サラダ油、薄力粉	人参、エリンギ、玉ねぎ、赤ビーマン、ホールコーン、キャベツ、きゅうり、柿	白ワイン、塩、黒こしょう、ペイリーフ、鶏がら、ローリエ、塩、純米酢、米酢	33.4
25火	豚キムチ丼	○	もずくと卵の中華スープ りんご	牛乳、豚肉、高野豆腐、もずく、豆腐、鶏卵、アガー	精白米、米粒麦、サラダ油、ごま油、でん粉、白ごま、グラニュー糖	人参、じゅうが、にんにく、長ねぎ、玉ねぎ、干しいたけ、にら、キムチ、ホールコーン、チンゲンサイ、りんご	コチュジャン、酒、醤油、鶏がら、塩、黒こしょう	762
26水	高菜ご飯	○	卵の花卵焼き キャベツサラダ 豚汁	牛乳、鶏肉、おから、鶏卵、豚肉、みそ、生揚げ	精白米、米粒麦、ごま油、白ごま、サラダ油、三温糖、じゅが芋	高菜漬、人参、玉ねぎ、干しいたけ、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、大根、しめじ、長ねぎ	醤油、酒、塩、純米酢、米酢、ラー油、だし昆布、削り節	20.5
27木	白飯	○	ひじきふりかけ はたはたのごま揚げ モヤシの和風サラダ 美酒鍋風スープ	牛乳、芽ひじき、削り箸(粉)、はたはた、鶏卵、豚肉、鶏肉、生揚げ	精白米、三温糖、サラダ油、薄力粉、でん粉、黒ごま、ごま油、こんにゃく	じゅうが、キャベツ、ブロッコリー、もやし、にんにく、玉ねぎ、人参、干しいたけ、白菜、長ねぎ	醤油、みりん、酒、薄口醤油、純米酢、米酢、塩、黒こしょう	30.4
28金	チャーハン	○	豆腐とワカメのスープ マーラーカオ	牛乳、焼豚、鶏卵、豆腐、わかめ、生クリーム、加熱練乳	精白米、米粒麦、サラダ油、薄力粉、三温糖、黒砂糖、黒ごま	人参、干しいたけ、長ねぎ、枝豆、じゅうが、チンゲンサイ	鶏がら、酒、塩、黒こしょう、醤油、米酢、薄口醤油、ベーキングパウダー	763
31月	黒砂糖パン	○	カボチャグラタン ブロッコリーとパプリカのサラダ 洋風スープ	牛乳、豚肉、大豆、チーズ、鶏肉	黒砂糖パン、サラダ油、薄力粉	かほちや、にんにく、セロリ、玉ねぎ、エリンギ、トマト缶、トマトジュース、人参、ブロッコリー、キャベツ、赤ビーマン、ホールコーン、バセリ	鶏がら、トマトケチャップ、塩、バジル、黒こしょう、クローブ、純米酢、米酢、白ワイン	34.8

\*学校行事、食材料の都合により献立を変更する場合があります。

## 間食(おやつ)の役割を考えよう

間食には食事で不足する栄養素などを補う  
役割がありますが、三食を栄養をしっかりと  
取れていれば必要ありません。また、間食を好  
きなものを好きなだけ食べてしまうと、エネ  
ルギーや脂質や糖分、糖分のとり過ぎになっ  
てしまします。間食は不足しがちな栄養素  
(カルシウムなど)がとれるように内容を考

えて、時間と量を決めてることが大切です。  
おすすめの間食は、乳製品や果物、野菜ス

ティック、ふかしいも、おにぎりなどです。

### 自分にぴったりの間食は?

夕食が早い人は

朝めにします。間食をたくさん食べ  
ると、夕食の時におなかがすかず、必要  
な栄養素をとれなくなってしまいます。

晩や寝るごとで夕食が遅い人は

出かける前におにぎりや野菜ス  
ティなどの軽い食事をとります。帰つ  
てから食べ過ぎるのを防ぎます。

スポーツをしている人は

主食のごはんをしっかり食べ、間食  
は三度で足りない栄養素を補うように  
します。果物や乳製品がおすすめです。

