

保護者様



# 10月分学校給食献立表



令和7年度 9月 29日

世田谷区立東深沢中学校

校長 本田 仁

給食回数21回

| 日       | 主食                 | 牛乳 | おかず                                  | 赤の仲間<br>血や肉になる                       | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                                   | 緑の仲間<br>体の調子を整える  | エネルギー<br>脂質<br>たんぱく質         |
|---------|--------------------|----|--------------------------------------|--------------------------------------|--|---|------------------------------|
| 1<br>水  | しらすチーズトースト         | ○  | トマトシチュー<br>フレンチサラダ                   | 牛乳、しらす、シュレッドチーズ、<br>豚肉、ダイスチーズ        | 無塩食パン、油、じゃがいも、さ<br>とう、三温糖、小麦粉                      | レモン、たまねぎ、にんじん、トマト、<br>キャベツ、ホールコーン                                     | 731 kcal<br>30.4 g<br>25.1 g |
| 2<br>木  | チキンカツ煮丼            | ○  | ひと塩野菜<br>きのこのみそ汁                     | 牛乳、鶏肉、鶏卵、けずりぶし、豆腐、<br>わかめ            | 水稻穀粒(七分つき米)、小麦<br>粉、パン粉、パン粉、油、三温糖                  | たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじ<br>ん、しょうが、なめこ、えのきたけ、こ<br>まつな、ねぎ                     | 808 kcal<br>25.7 g<br>36.9 g |
| 3<br>金  | 西湖豆腐丼              | ○  | にらたまスープ<br>ナムル                       | 牛乳、豚肉、豚骨、豆腐、鶏卵                       | 水稻穀粒(七分つき米)、油、さ<br>とう、でん粉、ごま油、春雨、三<br>温糖           | にんにく、しょうが、にんじん、たけの<br>こ、トマト、ねぎ、ピーマン、たまねぎ、<br>にら、もやし、こまつな              | 790 kcal<br>24.8 g<br>34.7 g |
| 6<br>月  | かやくごはん             | ○  | 中華風スープ<br>いももち                       | 牛乳、鶏肉、油揚げ、鶏肉                         | 米、三温糖、油、ごま油、じゃが<br>いも、でん粉                          | にんじん、ごぼう、こんにゃく、さやい<br>んげん、にんにく、だいこん、しょう<br>が、ねぎ                       | 744 kcal<br>18.8 g<br>24.8 g |
| 7<br>火  | 麦いりごはん             | ○  | さばの立田あげ<br>こんにゃくサラダ<br>コーン入り和風汁      | 牛乳、さば、けずりぶし、豆腐                       | 水稻穀粒(七分つき米)、さ<br>とう、でん粉、小麦粉、油、三温糖、<br>ごま油          | しょうが、こんにゃく、こまつな、にん<br>じん、キャベツ、たまねぎ、クリーム<br>コーン、ホールコーン                 | 824 kcal<br>33.3 g<br>29.0 g |
| 8<br>水  | セルフズハンバーガー         | ○  | ポテトサラダ<br>洋風スープ                      | 牛乳、豚肉、牛乳、ダイスチーズ、ツ<br>ナ、鶏肉、レンズまめ      | ミルクパン、パン粉、じゃがい<br>も、油、さとう                          | たまねぎ、白菜、にんじん、にんにく   | 716 kcal<br>27.7 g<br>36.5 g |
| 9<br>木  | チャーハン              | ○  | 春雨スープ<br>辣白菜                         | 牛乳、豚肉、えび、なると、鶏卵、け<br>ずりぶし、豚肉、うずら卵    | 米、油、ごま油、春雨、三温糖                                     | にんじん、(干)しいたけ、ねぎ、しょう<br>が、グリーンピース、こまつな、白菜                              | 741 kcal<br>25.5 g<br>31.2 g |
| 10<br>金 | ごはん                | ○  | かみかみ佃煮<br>豚肉と野菜のうま煮<br>くだもの(なし)      | 牛乳、じゃこ、糸けずり、塩昆布、豚<br>肉、けずりぶし、うずら卵    | 米、ごま、三温糖、油、さとう、<br>じゃがいも                           | しょうが、だいこん、こんにゃく、にん<br>じん、白菜、こまつな、なし                                   | 747 kcal<br>19.7 g<br>30.5 g |
| 14<br>火 | 吹き寄せご飯             | ○  | 鮭のチャンチャン焼き<br>きんぴらごぼう<br>だいこんのみそ汁    | 牛乳、鶏肉、鮭、けずりぶし、油揚げ                    | 米、もち米、さとう、さつまい<br>も、ごま油、三温糖、バター、油、<br>ごま           | (干)しいたけ、にんじん、しめじ、たま<br>ねぎ、キャベツ、ごぼう、こんにゃく、<br>だいこん、こまつな                | 743 kcal<br>21.5 g<br>35.1 g |
| 15<br>水 | ごはん                | ○  | コロッケ<br>ごまあえ<br>すまし汁                 | 牛乳、豚肉、粉チーズ、牛乳、鶏卵、<br>こんぶ、けずりぶし、鶏肉、豆腐 | 米、じゃがいも、油、ポテトパウ<br>ダー、さとう、小麦粉、パン粉、<br>三温糖、ごま       | たまねぎ、にんじん、白菜、こまつな、<br>ねぎ  | 844 kcal<br>27.0 g<br>31.4 g |
| 16<br>木 | ホワイトソースライス         | ○  | ミネストローネ<br>くだもの(りんご)                 | 牛乳、鶏肉、いか、牛乳、ベーコン、<br>ひよこまめ           | 米、バター、小麦粉、油、マカロ<br>ニ                               | たまねぎ、にんじん、にんにく、キャベ<br>ツ、トマト、りんご                                       | 845 kcal<br>26.7 g<br>27.4 g |
| 17<br>金 | あんかけ焼そば            | ○  | 白菜の中華サラダ<br>大学いも                     | 牛乳、豚肉、いか、えび、うずら卵                     | 油、でん粉、ごま油、蒸し中華め<br>ん、油、三温糖、さつまいも                   | にんにく、しょうが、にんじん、たけの<br>こ、白菜、もやし、ねぎ、チンゲンツァ<br>イ、えのきたけ、きくらげ              | 813 kcal<br>29.5 g<br>28.4 g |
| 20<br>月 | ★赤飯<br>開校記念日給食     | ○  | ジャンボぎょうざ<br>お浸し<br>★祝い汁              | 牛乳、あずき、豚肉、けずりぶし、な<br>ると、わかめ          | もち米、米、ごま、ぎょうざの<br>皮、ごま油、でん粉、油、三温糖、<br>あられふ         | しょうが、キャベツ、ねぎ、にら、にん<br>にく、もやし、こまつな、にんじん、<br>ホールコーン、だいこん                | 746 kcal<br>25.8 g<br>26.3 g |
| 21<br>火 | ミルクパン              | ○  | 鮭のマヨネーズ焼き<br>スパイシージャーマンポテト<br>田舎風スープ | 牛乳、鮭、シュレッドチーズ、ペー<br>コン、けずりぶし         | ミルクパン、パン粉、油、じゃが<br>いも、マカロニ                         | たまねぎ、パセリ、にんにく、にんじ<br>ん、キャベツ   | 718 kcal<br>29.5 g<br>36.2 g |
| 22<br>水 | 梅わかごはん             | ○  | 干草焼き<br>コーンと野菜のソテー<br>ひじきの煮つけ        | 牛乳、わかめ、鶏ひき肉、けずりぶ<br>し、鶏卵、干ひじき、油揚げ    | 米、油、さとう、三温糖  | 刻み梅、たまねぎ、にんじん、たけの<br>こ、(干)しいたけ、ねぎ、こまつな、<br>キャベツ、ホールコーン、れんこん、こ<br>んにゃく | 720 kcal<br>21.8 g<br>28.6 g |
| 23<br>木 | ぶたキムチ丼             | ○  | みそ汁<br>くだもの(柿)                       | 牛乳、豚肉、けずりぶし、豆腐、油揚<br>げ、わかめ           | 米、油、三温糖、ごま油  | にんにく、にんじん、たまねぎ、ねぎ、<br>白菜、もやし、キムチ、にら、かき                                | 774 kcal<br>21.2 g<br>33.1 g |
| 24<br>金 | フレンチトースト           | ○  | ハンガリアンシチュー<br>カレー味のサラダ               | 牛乳、牛乳、鶏卵、豚肉、豚肉、シー<br>チキン             | 食パン、グラニュー糖、油、じゃ<br>がいも、小麦粉、さとう                     | たまねぎ、ピーマン、にんじん、キャベ<br>ツ、ホールコーン  | 725 kcal<br>28.4 g<br>29.5 g |
| 28<br>火 | カレーライス             | ○  | ぶどうゼリー<br>キャベツサラダ                    | 牛乳、鶏肉、粉寒天、粉ゼラチン                      | 水稻穀粒(七分つき米)、油、<br>じゃがいも、小麦粉、三温糖、さ<br>とう            | にんにく、たまねぎ、セロリー、にんじ<br>ん、りんご、しょうが、ぶどうジュース、<br>キャベツ                     | 860 kcal<br>27.1 g<br>23.8 g |
| 29<br>水 | 麦いりごはん             | ○  | さばのみそ煮<br>煮びたし<br>里芋汁                | 牛乳、さば、油揚げ、けずりぶし、豚<br>肉               | 水稻穀粒(七分つき米)、三温<br>糖、さとう、ごま油、さといも                   | しょうが、こまつな、にんじん、もや<br>し、ごぼう、ねぎ   | 795 kcal<br>29.3 g<br>30.8 g |
| 30<br>木 | セサミトースト            | ○  | ツナサラダ<br>クリームシチュー                    | 牛乳、シーチキン、鶏肉、牛乳、スキ<br>ムミルク、粉チーズ       | 無塩食パン、バター、グラ<br>ニュー糖、ごま、油、三温糖、油、<br>じゃがいも、小麦粉      | 白菜、キャベツ、にんじん、たまねぎ   | 799 kcal<br>37.1 g<br>22.0 g |
| 31<br>金 | ちゃんこうどん<br>ハロウィン給食 | ○  | 野菜の和風和え<br>★パンプキンパイ                  | 牛乳、けずりぶし、豚肉、さつま揚<br>げ、油揚げ、刻み昆布、鶏卵    | 油、さといも、冷凍うどん、ごま<br>油、三温糖、パイ皮、ぎょうざの<br>皮、グラニュー糖、バター | だいこん、にんじん、白菜、ねぎ、こま<br>つな、もやし、かぼちゃ                                     | 766 kcal<br>30.7 g<br>30.3 g |

25(土) 学芸発表会(給食なし)  
27(月) 振替休業日

※ 献立内容は、食材料の都合により変更することもあります。

## 成長期と貧血

日々成長している子どもは、体が大きくなるにつれて必要とする血液の量も増えてきます。そのため女性だけでなく、男性でも貧血が起こりやすくなります。食生活に気をつけて貧血を予防しましょう。

立ちくらみやめまいだけでなく、「勉強がはかどらない」「イライラする」「疲れやすい」といった症状が貧血で起こることがよくあります。

どんな症状があるの？



スポーツをする人はとくに注意！

激しい運動で血液中の赤血球が損傷しやすいので、男女問わず注意しましょう。



赤血球の中には鉄があり、体のすみずみに酸素を運びます。レバー、あざりになどに多いヘム鉄は体に吸収されやすく、野菜や大豆などに多い非ヘム鉄もビタミンCと一緒にとると吸収されやすくなります。

鉄とビタミンCをしっかりとろう！



鉄と同じく赤血球をつくる材料になるたんぱく質をしっかりとることも大切です。肉・魚・大豆や大豆製品などを献立に組み合わせて、しっかりと食べましょう。

たんぱく質も忘れずに！

