

保護者様



# 10月分学校給食献立表



令和8年度 9月  
世田谷区立東深沢中学校

給食回数20回

※ 天候などの食材の入荷状況により、献立・食材を変更する場合がありますがご了承をお願いします。

校長 本田 仁

| 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                                                                | 1杯 -<br>脂質<br>たんぱく質          |
|---------|----------------------------------|----|---------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| 1<br>木  | 深川めし                             | ○  | むろあじのメンチカツ<br>おひたし<br>みそ汁       | 牛乳,あさり,油揚げ,刻みのり,む<br>ろあじミンチ,鶏卵,豆腐,牛乳,粉<br>チーズ,けずりぶし | 米,パン粉,油,小麦粉,パン粉,<br>さとう,ごま,じゃがいも                     | しょうが,にんじん,ねぎ,にんにく,<br>たまねぎ,もやし,こまつな,キャベ<br>ツ                                    | 813 kcal<br>24.7 g<br>36.6 g |
| 2<br>金  | ひじきごはん                           | ○  | ししゃものピカタ風<br>ひと塩野菜<br>野菜スープ     | 牛乳,鶏肉,油揚げ,干ひじき,し<br>しゃも,鶏卵,ベーコン,けずりぶ<br>し,豆腐        | 米,ごま油,さとう,小麦粉,油,<br>じゃがいも                            | にんじん,ごぼう,キャベツ,きゅう<br>り,しょうが,にんにく,たまねぎ,白<br>菜,こまつな                               | 771 kcal<br>27.8 g<br>33.7 g |
| 5<br>月  | 2色サンド<br>(いちごジャム<br>クリームチーズ)     | ○  | ホークンチュー<br>糸寒天のサラダ              | 牛乳,クリームチーズ,鶏肉,大豆,<br>糸寒天                            | 黒砂糖食パン,食パン,いちご<br>ジャム,バター,油,じゃがい<br>も,さとう,小麦粉,ごま油    | にんにく,セロリー,たまねぎ,にん<br>じん,こまつな,キャベツ,きゅうり,<br>ホールコーン                               | 740 kcal<br>31.4 g<br>26.9 g |
| 6<br>火  | ホワイトソースライス                       | ○  | ミネストローネ<br>くたもの(りんご)            | 牛乳,鶏肉,いか,ほたて,牛乳,生<br>クリーム,ベーコン,ひよこめ                 | 米,油,バター,小麦粉,マカロ<br>ニ                                 | たまねぎ,にんじん,にんにく,キャ<br>ベツ,トマト,りんご                                                 | 889 kcal<br>30.0 g<br>29.6 g |
| 7<br>水  | 有機米ごはん<br><div>有機米給食</div>       | ○  | 豚肉と野菜の卵炒め<br>フンタンスープ<br>ぶどうゼリー  | 牛乳,豚肉,凍り豆腐,鶏卵,豚骨,<br>ちくわ,粉寒天,粉ゼラチン                  | 米,油,さとう,でん粉,ごま油,<br>ワタの皮                             | にんにく,しょうが,しいたけ,きくらげ,た<br>まねぎ,キャベツ,にんじん,ねぎ,こまつな,<br>にんじん,たけのこ,白菜,もやし,ぶどう<br>ジュース | 831 kcal<br>31.4 g<br>31.8 g |
| 8<br>木  | ミルクパン                            | ○  | 鮭のマヨネーズ焼き<br>スパイシーポテト<br>田舎風スープ | 牛乳,鮭,シュレッドチーズ,けず<br>りぶし,ベーコン,レンズまめ                  | ミルクパン,パン粉,油,じゃが<br>いも,マカロニ                           | にんにく,にんじん,たまねぎ,キャ<br>ベツ,パセリ                                                     | 762 kcal<br>31.0 g<br>38.7 g |
| 9<br>金  | ごはん                              | ○  | 和風ハンバーグ<br>白菜の和風あえ<br>里芋汁       | 牛乳,豆腐,豚肉,けずりぶし,豚肉                                   | 米,油,パン粉,さとう,でん粉,<br>ごま油,さといも                         | しょうが,たまねぎ,だいこん,白菜,<br>こまつな,にんじん,ごぼう,ねぎ                                          | 750 kcal<br>22.2 g<br>31.3 g |
| 13<br>火 | ごはん                              | ○  | さばの甘辛あげ<br>大根とひじきのサラダ<br>とん汁    | 牛乳,さば,干ひじき,けずりぶし,<br>豚肉                             | 米,でん粉,小麦粉,油,さとう,<br>ごま,ごま油,じゃがいも                     | しょうが,もやし,だいこん,ホール<br>コーン,赤ピーマン,にんじん,たま<br>ねぎ,ねぎ,こんにゃく                           | 886 kcal<br>35.6 g<br>33.8 g |
| 14<br>水 | バナナ・ハ・カー                         | ○  | じゃがいものハニーサラダ<br>ミルク洋風スープ        | 牛乳,豚肉,牛乳,ダイスチーズ,け<br>ずりぶし,鶏肉                        | ミルクパン,パン粉,じゃがい<br>油,はちみつ,マカロニ                        | たまねぎ,にんじん,キャベツ,にん<br>にく                                                         | 783 kcal<br>31.1 g<br>37.8 g |
| 15<br>木 | おいもごはん                           | ○  | 豚肉と野菜のうま煮<br>みそ汁                | 牛乳,塩昆布,豚肉,けずりぶし,凍<br>り豆腐,油揚げ,豆腐,わかめ                 | 米,さつまいも,むき栗,油,さ<br>とう,じゃがいも,ごま油,あ<br>られい             | しょうが,だいこん,こんにゃく,に<br>んじん,白菜,さやえんどう,ねぎ,こ<br>まつな                                  | 799 kcal<br>22.7 g<br>34.5 g |
| 16<br>金 | チャーハン                            | ○  | 春雨スープ<br>白菜の中華サラダ<br>みかん        | 牛乳,ツナ,なると,鶏卵,豚肉,う<br>すら卵                            | 水稲穀粒(七分つき米),油,ご<br>ま油,春雨,ごま,さとう                      | にんじん,(干)しいたけ,たまねぎ,ねぎ,<br>しょうが,グリーンピース,きくらげ,たけ<br>のこ,こまつな,白菜,キャベツ,もやし,みかん        | 816 kcal<br>31.1 g<br>30.4 g |
| 19<br>月 | アップルシナモントースト                     | ○  | トマトシチュー<br>コーンサラダ<br>菊花みかん      | 牛乳,豚肉,ダイスチーズ                                        | 食パン,バター,グラニュー糖,<br>コーンスターチ,はちみつ,油,<br>じゃがいも,さとう,小麦粉  | りんご,レモン,たまねぎ,にんじん,<br>トマト,キャベツ,きゅうり,コーン,<br>みかん                                 | 779 kcal<br>31.4 g<br>26.6 g |
| 20<br>火 | 赤飯<br><div>開校記念給食</div>          | ○  | ジャンボきょうざ<br>お浸し<br>祝い汁          | 牛乳,あずき,豚肉,糸寒天,けずり<br>ぶし,なると,豆腐,わかめ                  | もち米,米,ぎょうざの皮,ご<br>ま油,でん粉,油,三温糖,あら<br>れい              | 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>コーン,だいこん                             | 772 kcal<br>26.8 g<br>29.0 g |
| 21<br>水 | ハゲッティ・トリス                        | ○  | こまつなサラダ<br>キャロットケーキ             | 牛乳,ベーコン,鶏ひき肉,シュ<br>レッドチーズ,粉チーズ,まぐろ<br>缶詰,牛乳         | スパゲッティ,油,小麦粉,三<br>温糖,バター,グラニュー糖,<br>粉糖               | にんにく,たまねぎ,セロリー,にん<br>じん,ピーマン,こまつな,もやし,<br>コーン,みかんジュース                           | 872 kcal<br>29.5 g<br>33.4 g |
| 22<br>木 | 麻婆豆腐丼                            | ○  | 中華風スープ<br>なし                    | 牛乳,豚肉,けずりぶし,豆腐,ペ<br>ーコン                             | 水稲穀粒(七分つき米),油,三<br>温糖,でん粉,ごま油                        | にんにく,しょうが,ねぎ,たけのこ,<br>にんじん,グリーンピース,だいこん,<br>こまつな,なし                             | 783 kcal<br>25.8 g<br>31.8 g |
| 23<br>金 | 吹き寄せご飯                           | ○  | 鮭のチャンチャン焼き<br>和風サラダ<br>白玉汁      | 牛乳,鶏肉,鮭,けずりぶし,油揚げ                                   | 水稲穀粒(七分つき米),もち米,<br>さとう,さつまいも,むき栗,ごま<br>油,油,白玉もち,でん粉 | (干)しいたけ,にんじん,しめじ,たまね<br>ぎ,キャベツ,ピーマン,もやし,きゅう<br>り,だいこん,れんこん,えのきだけ,ね<br>ぎ,こまつな    | 792 kcal<br>21.1 g<br>36.5 g |
| 27<br>火 | 中華丼                              | ○  | 中華風スープ<br>フルーツヨーグルト             | 牛乳,豚肉,いか,ほたて,けずりぶ<br>し,うすら卵,豚肉,こんぶ,鶏卵,<br>プレーンヨーグルト | 米,油,三温糖,でん粉,ごま油,<br>ごま                               | にんにく,しょうが,にんじん,ねぎ,白<br>菜,もやし,チンゲンツァイ,だいこん,た<br>まねぎ,たけのこ,こまつな,みかん・りん<br>ご・もも(缶)  | 892 kcal<br>25.6 g<br>37.3 g |
| 28<br>水 | フレンチトースト                         | ○  | ハンガリアンシチュー<br>ツナコーンサラダ          | 牛乳,牛乳,鶏卵,豚肉,レンズま<br>め,ツナ                            | 無塩食パン,グラニュー糖,<br>油,さとう,じゃがいも,小麦<br>粉,マカロニ,油          | たまねぎ,にんじん,グリーンピース,<br>キャベツ,コーン,レモン                                              | 801 kcal<br>28.2 g<br>24.8 g |
| 29<br>木 | ごはん                              | ○  | さばのみそ煮<br>おひたし<br>みそ汁           | 牛乳,さば,刻みのり,けずりぶし,<br>豆腐,油揚げ                         | 米,さとう,ごま,ごま,さつま<br>いも                                | ねぎ,しょうが,もやし,こまつな,に<br>んじん,だいこん,たまねぎ                                             | 839 kcal<br>30.1 g<br>34.0 g |
| 30<br>金 | ブラックカレーライス<br><div>ハロウィン給食</div> | ○  | こんにゃくサラダ<br>パンプキンプリン            | 牛乳,鶏肉,いか,大豆,鶏卵,牛乳,<br>生クリーム                         | 水稲穀粒(七分つき米),油,<br>じゃがいも,小麦粉,グラ<br>ニュー糖,さとう           | にんにく,たまねぎ,セロリー,にん<br>じん,しょうが,こんにゃく,こまつ<br>な,キャベツ,かぼちゃ                           | 892 kcal<br>29.9 g<br>30.8 g |

※ 24(土) 学芸発表会(給食なし)  
※ 26(月) 振替休業日

## 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、あさ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！



---