

2020年 中学校スクールランチメニュー (10月分)



今月の目標 旬の食材について知ろう



A・B ランチルーム献立 C・D ランチボックス献立

新潟市 教育委員会

日	曜	A	B	C	D	予約 最終日	ランチルーム 使用クラス
		<p>《十五夜》 一年の中で最も美しい満月が見られます。ススキを飾り、月見団子と秋に収穫された食材を神様にお供えします。</p>					
1	木	米飯 豚肉と野菜の味噌炒め 春雨サラダ 昆布豆 ★白玉汁	いわしのかば焼き丼 コーン入りひだし 大根のそぼろ煮 ★白玉汁	米飯 豚肉と野菜の味噌炒め 昆布豆 春雨サラダ みかん缶 ★さつま芋のみそ汁	麦ごはん いわしのかば焼き コーン入りひだし 大根のそぼろ煮 みかん缶 ★さつま芋のみそ汁	9月24日 (木)	
2	金	ほうれん草と豚肉のあんかけ丼 厚焼き卵 きゅうりのピリ辛漬け フルーツミックス	米飯 鮭のチーズフライ じゃが芋のソテー ラタトゥイユ 白菜スープ	麦ごはん ほうれん草と豚肉のあんかけ 厚焼き卵 フルーツミックス きゅうりのピリ辛漬け 白菜スープ	米飯 鮭のチーズフライ じゃが芋のソテー ラタトゥイユ きゅうりのピリ辛漬け 白菜スープ	9月25日 (金)	
5	月	米飯 鶏肉のみそマヨ焼き パンネのソテー フレンチサラダ チンゲン菜のクリームスープ	米飯 いかフライ アーモンドあえ 切り昆布とじゃが芋の煮物 生揚げのみそ汁	米飯 鶏肉のみそマヨ焼き パンネのソテー フレンチサラダ チーズ 生揚げのみそ汁	米飯 いかフライ アーモンドあえ 切り昆布とじゃが芋の煮物 チーズ 生揚げのみそ汁	9月28日 (月)	
6	火	米飯 ししゃものフライ 白菜漬け 生揚げとこんにゃくの含め煮 鶏ごぼう汁	米飯 チーズオムレツのトマトソースか け シャキシャキサラダ ごま和え 鶏ごぼう汁	米飯 ししゃものフライ 白菜漬け 生揚げとこんにゃくの含め煮 ごま和え 鶏ごぼう汁	米飯 チーズオムレツのトマトソースか け シャキシャキサラダ 生揚げとこんにゃくの含め煮 プルーン 鶏ごぼう汁	9月29日 (火)	
7	水	米飯 マメマメコロッケ 野菜ソテー 大根サラダ しらすの佃煮 麩のみそ汁	(米飯) 五目うま煮ラーメン コーンしゅうまい 中華サラダ カシューナッツ(個)	米飯 マメマメコロッケ 野菜ソテー 大根サラダ しらすの佃煮 麩のみそ汁	米飯 豆腐の中華煮 コーンしゅうまい 中華サラダ カシューナッツ(個) 麩のみそ汁	9月30日 (水)	
8	木	米飯 大根のオイスターソース煮 春巻 即席漬け もやしのみそ汁	米飯 さばの味噌煮 ごまびたし じゃがいものそぼろ煮 桃缶 もやしのみそ汁	米飯 大根のオイスターソース煮 春巻 即席漬け 桃缶 もやしのみそ汁	米飯 さばの味噌煮 ごまびたし じゃがいものそぼろ煮 桃缶 もやしのみそ汁	10月1日 (木)	
		<p>《目の愛護デー》 ブルーベリーに含まれるアントシアニンには、目の疲れを取り視力回復に効果があるとされています。</p>					
9	金	ポークカレーライス パンプキンエッグ 福神和え ブルーベリーゼリー	親子丼 いわしのカリカリフライ きのごソテー ブルーベリーゼリー	麦ごはん パンプキンエッグ 福神和え 和風サラダ ブルーベリーゼリー ポークカレー	麦ごはん いわしのカリカリフライ ボイル野菜 きのごソテー 和風サラダ ブルーベリーゼリー 親子丼の具	10月2日 (金)	
12	月	米飯 豚肉とじゃがいもの揚げ煮 煮浸し みかん なめこ汁	米飯 ★さんまのおかか煮 ★菊花あえ 大豆の磯煮 みかん なめこ汁	米飯 豚肉とじゃがいもの揚げ煮 煮浸し 花みかん かつおぶりかけ なめこ汁	米飯 ★さんまのおかか煮 ★菊花あえ 大豆の磯煮 花みかん 大根漬け なめこ汁	10月5日 (月)	
13	火	米飯 鶏肉の竜田揚げ アーモンドあえ 切干大根の炒り煮 かきたま汁	米飯 鮭のバターボン酢焼き 野菜炒め 切り昆布とじゃが芋の煮物 かきたま汁	米飯 鶏肉の竜田揚げ アーモンドあえ 切干大根の炒り煮 きゅうりのゆかり漬け かきたま汁	米飯 鮭のバターボン酢焼き 野菜炒め 切り昆布とじゃが芋の煮物 きゅうりのゆかり漬け かきたま汁	10月6日 (火)	
14	水	チキンたれカツ丼 ごま酢あえ 金時豆の甘煮 大根のみそ汁	(人参パン) スパゲティミートソース 青菜のソテー	麦ごはん チキンたれカツ 青菜のソテー ごま酢あえ 金時豆の甘煮 大根のみそ汁	米飯 豚肉の生姜焼き風 青菜のソテー ★さつまいもサラダ 金時豆の甘煮 大根のみそ汁	10月7日 (水)	
15	木	米飯 ハンバーグのトマトソース マカロニサラダ 乾燥小魚(個) もずくのスープ	米飯 じゃがいものきんぴら 小松菜とちくわのからしあえ 乾燥小魚(個) もずくのスープ	米飯 ハンバーグのトマトソース キャベツの浸し マカロニサラダ 乾燥小魚(個) もずくのスープ	米飯 じゃがいものきんぴら 小松菜とちくわのからしあえ マカロニサラダ 乾燥小魚(個) もずくのスープ	10月8日 (木)	
16	金	米飯 さばのごま照焼 くきわかめのきんぴら 甘夏サラダ ヨーグルト なすとじゃが芋のみそ汁	米飯 白身魚の竜田揚げ 切干大根のナムル 車麩の煮物 ヨーグルト なすとじゃが芋のみそ汁	米飯 さばのごま照焼 くきわかめのきんぴら 甘夏サラダ ヨーグルト なすとじゃが芋のみそ汁	米飯 白身魚の竜田揚げ 切干大根のナムル 車麩の煮物 ヨーグルト なすとじゃが芋のみそ汁	10月9日 (金)	

日	曜	A	B	C	D	予約最終日	ランチルーム使用クラス	
19	月	米飯 チキンのオープン焼き 青菜の浸し ビーフソテー ★さつま汁	米飯 鰹の南蛮漬け なめたけ和え 大根のそぼろ煮 ★さつま汁	米飯 チキンのオープン焼き 青菜の浸し ビーフソテー 大豆の甘辛煮 ★さつま汁	米飯 鰹の南蛮漬け なめたけ和え 大根のそぼろ煮 大豆の甘辛煮 ★さつま汁	10月12日 (月)		
20	火	米飯 八宝菜 ポークしゅうまい かぶの即席漬け みかん 大根とじゃが芋のみそ汁	米飯 白身魚のチリソースかけ 五目豆 小松菜のソテー みかん 大根とじゃが芋のみそ汁	米飯 八宝菜 ポークしゅうまい かぶの即席漬け 杏仁寒天 大根とじゃが芋のみそ汁	米飯 白身魚のチリソースかけ 小松菜のソテー 五目豆 杏仁寒天 大根とじゃが芋のみそ汁	10月13日 (火)		
21	水	米飯 豚肉のバーベキューソース ★さつまいもと大豆の揚げ煮 ごま和え 春雨スープ	(米飯) 味噌ラーメン 焼き餃子 りんご缶	米飯 豚肉のバーベキューソース ★さつまいもと大豆の揚げ煮 ごま和え のりふりかけ 春雨スープ	米飯 焼き餃子 ★さつまいもと大豆の揚げ煮 ごま和え のりふりかけ 春雨スープ	10月14日 (水)		
22	木	米飯 鶏肉の味噌焼き ごまびたし ピーズサラダ チーズ じゃが芋のみそ汁	米飯 鮭の竜田揚げ アーモンドあえ 生揚げの五目煮 チーズ じゃが芋のみそ汁	米飯 鶏肉の味噌焼き ごまびたし ピーズサラダ チーズ じゃが芋のみそ汁	米飯 鮭の竜田揚げ アーモンドあえ 生揚げの五目煮 チーズ じゃが芋のみそ汁	10月15日 (木)		
23	金	★パエリア風ライス スペイン風オムレツ ツナサラダ アーモンド 白菜スープ	米飯 えびカツ 野菜きんぴら スパゲティサラダ にくみそ 白菜スープ	★パエリア風ライス スペイン風オムレツ ちんげん菜のソテー ツナサラダ アーモンド 白菜スープ	米飯 えびカツ 野菜きんぴら スパゲティサラダ にくみそ 白菜スープ	10月16日 (金)		
26	月	米飯 肉団子の辛みそ炒め 生揚げとこんにやくの含め煮 ★さつま芋の甘煮 もずくの中華スープ	米飯 カレーの中華あんかけ ごま酢和え 桃缶 もずくの中華スープ	米飯 肉団子の辛みそ炒め ★さつま芋の甘煮 生揚げとこんにやくの含め煮 桃缶 もずくの中華スープ	米飯 カレーの中華あんかけ ごま酢和え 生揚げとこんにやくの含め煮 桃缶 もずくの中華スープ	10月19日 (月)		
27	火	★舞茸カレーライス プレーンオムレツ わかめサラダ	麻婆丼 春巻 もやしのサラダ みかん	麦ごはん プレーンオムレツ わかめサラダ 花みかん 大根の甘酢漬け ★舞茸カレー	麦ごはん 春巻 もやしのサラダ 花みかん 大根の甘酢漬け 麻婆丼の具	10月20日 (火)		
28	水	米飯 さばの塩焼き 小松菜のからしあえ じゃが芋のソテー 金時豆の甘煮 しめじのみそ汁	(米飯) カレーうどん いわしのカリカリフライ なめたけ和え	米飯 さばの塩焼き ポイルもやし 小松菜のからしあえ じゃが芋のソテー 金時豆の甘煮 しめじのみそ汁	米飯 いわしのカリカリフライ なめたけ和え 車麩の煮物 フルーン しめじのみそ汁	10月21日 (水)		
29	木	米飯 キャベツメンチカツ ごまびたし 大豆の磯煮 白菜のみそ汁	米飯 ★さんまの生姜煮 大根漬け ★さつまいもサラダ りんご缶 白菜のみそ汁	米飯 キャベツメンチカツ ごまびたし 大豆の磯煮 りんご缶 白菜のみそ汁	米飯 ★さんまの生姜煮 大根漬け ごまびたし ★さつまいもサラダ りんご缶 白菜のみそ汁	10月22日 (木)		
30	金	<p>《ハロウィン》 秋の収穫後に行う、悪霊を追い払うためのケルト人のお祭りが起源です。</p> <p>★かぼちゃのクリームソースかけごはん 白身魚のムニエル コールスロー</p>				<p>Trick or Treat!</p>	10月23日 (金)	

※ 天候等の関係で、食品の内容が変更になることがあります。
 ※ 新しいメニューやおすすめのメニューには★がついています。選ぶ時の参考にしてください。



10月平均栄養価

エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ナトリウム mg	レチノール当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
846	29.6	23.2	448	128	4.10	3.9	1,212	279	0.48	0.63	37	7.6	2.9

* 秋の味覚を味わおう

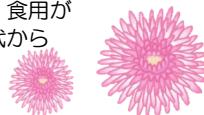
《さんま》

漢字では「秋刀魚」と書きます。
 さんまの脂はEPA（エイコサペンタエン酸）
 やDHA（ドコサヘキサエン酸）を多く含みます。
 EPAは血液をサラサラにする効果があり、DHA
 には脳の活性化や発達に効果があるとされてい
 ます。



《かきのもと》

生垣の近くに植えられたので「かきの
 もと」と呼ばれる、新潟特産の食用菊で
 す。
 菊を食べる食文化は新潟と東北・北陸
 地方の一部に限られ、食用が
 始まったのは江戸時代から
 といわれています。



《さつまいも》

さつまいもは長時間じっくり加熱する
 と酵素が働き、甘味が増します。ビタミン
 C、ビタミンE、食物繊維も
 多く含まれています。



ほうれん草・大根・白菜・みかん…
 寒さとともに、甘みが増していきます。

10月分 栄養価

月・日	献立名	1人当り kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	加ゆゆ mg	マリン mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ナトリウム mg	β-カロテン μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食物繊維 g	食塩 g
10月1日	A	878	39.2	21.7	114.9	346	161	3.48	4.6	1,346	300	0.92	0.66	40	8.3	3.4
	B	816	32.8	20.4	106.7	383	102	3.74	4.0	977	289	0.38	0.68	28	4.8	2.4
	C	880	36.2	21.0	133.9	365	186	3.92	4.5	1,349	311	0.97	0.67	58	9.4	3.3
	D	823	29.8	19.5	126.5	390	127	4.03	3.6	998	287	0.42	0.66	43	5.7	2.3
10月2日	A	802	29.9	20.1	109.0	390	118	3.96	4.0	892	310	0.73	0.69	32	5.2	2.1
	B	784	17.5	18.5	97.3	329	89	2.25	3.0	1,123	247	0.41	0.51	55	8.5	2.8
	C	794	28.7	18.7	111.6	397	112	3.99	4.1	1,374	339	0.69	0.68	39	5.6	3.3
	D	787	17.8	19.0	98.1	342	95	2.38	3.1	1,154	255	0.41	0.51	54	8.1	2.9
10月5日	A	893	38.4	27.0	115.0	431	107	2.44	4.9	1,304	367	0.47	0.75	42	3.8	3.2
	B	818	21.3	21.6	101.4	425	125	3.96	3.2	1,251	237	0.34	0.54	33	9.7	3.0
	C	850	38.2	25.2	111.7	596	118	3.25	4.8	1,265	130	0.36	0.59	28	3.8	2.9
	D	846	23.5	24.2	99.8	709	126	3.66	3.4	1,362	239	0.33	0.55	28	9.3	3.3
10月6日	A	921	20.7	22.4	97.1	678	95	6.02	3.0	1,231	293	0.31	0.63	18	4.4	3.1
	B	798	21.7	19.1	98.9	440	115	3.98	3.5	1,279	331	0.34	0.73	37	8.5	3.3
	C	943	21.8	23.5	99.5	763	108	7.23	3.3	1,350	384	0.34	0.68	32	5.3	3.4
	D	853	24.4	21.4	105.1	447	126	3.82	3.5	1,311	354	0.35	0.72	24	9.2	3.4
10月7日	A	825	24.7	24.0	102.5	347	79	4.03	3.0	1,215	209	0.38	0.48	28	8.5	2.9
	B	808	35.3	20.9	105.8	415	111	10.08	3.1	1,526	160	0.38	0.50	19	7.0	3.9
	C	825	24.7	24.0	102.5	347	79	4.03	3.0	1,215	209	0.38	0.48	28	8.5	2.9
	D	861	33.6	27.4	107.0	472	209	11.53	4.4	1,359	276	0.58	0.61	26	6.2	3.2
10月8日	A	805	26.5	26.4	102.1	445	114	3.99	4.0	1,334	357	0.43	0.54	39	5.1	3.2
	B	858	35.3	25.0	109.5	330	141	3.94	4.2	1,186	346	0.56	0.72	44	9.1	2.9
	C	800	24.6	24.5	106.5	417	109	3.59	3.8	1,239	314	0.38	0.53	38	5.1	3.1
	D	858	35.3	25.0	109.5	330	141	3.94	4.2	1,186	346	0.56	0.72	44	9.1	2.9
10月9日	A	915	26.9	20.8	103.5	363	106	4.83	4.1	1,230	280	0.75	0.67	54	12.4	3.0
	B	877	36.5	27.2	101.4	415	94	5.72	4.7	862	332	0.40	0.90	19	6.0	2.2
	C	857	23.5	18.8	102.4	381	100	5.61	3.9	1,197	293	0.60	0.61	51	11.5	3.0
	D	856	32.7	26.3	101.6	443	96	6.55	4.2	928	355	0.41	0.82	26	7.7	2.2
10月12日	A	896	33.4	26.7	120.5	437	167	4.95	4.2	1,026	323	0.84	0.62	60	11.7	2.3
	B	827	31.5	26.2	113.2	372	156	4.94	3.7	1,205	278	0.37	0.68	41	6.1	3.0
	C	892	34.2	27.1	117.3	490	170	5.04	4.3	1,120	311	0.81	0.63	50	11.5	2.5
	D	821	31.5	26.2	111.5	377	157	4.97	3.8	1,273	274	0.35	0.68	36	6.5	3.1
10月13日	A	873	36.9	28.7	114.0	403	171	4.11	5.0	1,036	328	0.38	0.78	37	6.0	2.4
	B	786	35.3	17.6	109.4	352	141	3.34	3.5	1,406	283	0.42	0.68	31	8.4	3.3
	C	877	37.2	28.7	114.9	413	176	4.22	5.1	1,157	340	0.39	0.79	41	6.3	2.7
	D	790	35.6	17.6	110.3	362	146	3.45	3.6	1,527	295	0.43	0.69	35	8.7	3.6
10月14日	A	843	21.1	19.6	111.6	379	129	3.32	3.5	1,227	170	0.35	0.52	39	7.5	2.9
	B	869	35.2	22.6	96.3	372	118	3.44	4.1	1,922	384	1.02	0.74	35	9.1	4.7
	C	853	20.9	20.5	111.8	387	128	3.50	3.5	1,328	212	0.35	0.53	28	7.4	3.2
	D	877	32.8	23.2	130.9	381	129	3.73	4.5	1,100	347	0.90	0.62	48	7.9	2.6
10月15日	A	844	22.3	17.7	110.5	646	129	6.36	4.2	1,200	167	0.39	0.52	19	6.2	2.9
	B	793	29.8	18.8	108.3	491	156	4.39	3.9	1,241	285	0.64	0.57	51	14.7	2.9
	C	857	23.2	17.8	113.2	669	144	6.72	4.4	1,347	204	0.42	0.55	39	7.2	3.3
	D	868	30.6	23.8	116.3	479	159	4.27	4.0	1,277	297	0.64	0.56	48	13.6	3.2
10月16日	A	853	29.8	24.6	104.7	528	119	2.77	3.5	1,069	159	0.39	0.72	31	6.0	2.6
	B	814	30.7	16.9	111.5	500	115	2.46	3.2	1,144	265	0.30	0.66	16	5.5	2.7
	C	853	29.8	24.6	104.7	528	119	2.77	3.5	1,069	159	0.39	0.72	31	6.0	2.6
	D	814	30.7	16.9	111.5	500	115	2.46	3.2	1,144	265	0.30	0.66	16	5.5	2.7
10月19日	A	824	20.5	12.9	114.7	376	80	3.09	3.0	1,003	282	0.38	0.49	32	5.0	2.3
	B	874	34.7	21.7	131.1	446	150	3.94	4.4	1,219	366	0.55	0.61	42	7.9	2.9
	C	875	24.0	14.9	119.9	394	103	3.80	3.3	1,089	282	0.45	0.52	32	6.8	2.5
	D	921	37.8	23.7	134.9	458	169	4.48	4.6	1,262	341	0.60	0.61	40	9.3	3.0
10月20日	A	796	29.8	16.0	109.4	357	115	3.23	4.2	1,170	284	0.58	0.52	61	7.4	2.9
	B	833	33.3	19.9	122.8	393	139	4.09	3.4	1,500	365	0.47	0.62	55	10.0	3.7
	C	780	29.2	16.1	99.8	341	106	3.07	4.1	1,171	218	0.50	0.51	47	6.8	2.9
	D	817	32.7	20.0	113.2	377	130	3.93	3.3	1,501	299	0.39	0.61	41	9.4	3.7
10月21日	A	862	33.0	22.9	128.8	432	134	4.24	4.6	1,088	275	0.95	0.66	57	7.6	2.7
	B	794	27.3	18.8	107.5	411	78	3.61	2.3	1,596	151	0.40	0.48	23	6.7	4.0
	C	872	33.6	23.4	128.8	538	141	4.50	4.7	1,164	292	0.95	0.68	57	7.9	2.9
	D	797	19.9	20.0	116.4	606	115	5.03	3.3	1,021	216	0.42	0.54	49	6.8	2.5
10月22日	A	843	38.6	25.4	104.2	572	150	3.83	4.9	1,311	346	0.45	0.67	35	8.7	3.1
	B	872	37.7	29.2	105.9	660	143	3.91	3.9	1,128	291	0.38	0.71	28	7.2	2.7
	C	843	38.6	25.4	104.2	572	150	3.83	4.9	1,311	346	0.45	0.67	35	8.7	3.1
	D	872	37.7	29.2	105.9	660	143	3.91	3.9	1,128	291	0.38	0.71	28	7.2	2.7
10月23日	A	736	25.6	27.3	82.2	343	115	3.99	3.8	1,223	213	0.29	0.63	34	4.8	3.0
	B	854	19.9	24.1	106.8	296	76	2.22	3.0	1,185	191	0.37	0.43	23	6.8	2.8
	C	732	25.8	26.9	83.2	365	117	4.32	4.1	1,323	254	0.32	0.69	38	5.6	3.2
	D	854	19.9	24.1	106.8	296	76	2.22	3.0	1,185	191	0.37	0.43	23	6.8	2.8
10月26日	A	830	19.9	21.0	123.6	398	119	3.56	3.6	1,293	336	0.57	0.54	51	6.4	3.3
	B	784	28.6	19.9	120.1	799	111	2.98	3.6	1,206	279	0.32	0.55	21	5.8	3.0
	C	856	20.1	21.0	129.8	399	120	3.62	3.7	1,294	336	0.57	0.55	52	6.8	3.3
	D	843	32.2	23.3	124.0	888	132	3.95	3.9	1,357	385	0.35	0.58	22	6.9	3.4
10月27日	A	891	25.6	22.0	104.5	365	106	3.34	3.9	1,194	339	0.68	0.78	48	13.1	2.9
	B	894	31.6	29.4	111.4	430	273	3.62	4.3	1,179	237	0.66	0.55	44	6.6	2.9
	C	826	21.9	18.1	107.9	353	100	2.98	3.5	1,044	315	0.57	0.69	57	10.4	2.6
	D	844	28.2	27.1	107.0	400	230	3.15	3.9	1,112	204	0.54	0.52	35	6.0	2.8

10月28日	A	849	35.8	24.8	106.6	410	133	4.82	4.0	1,222	249	0.54	0.70	46	11.1	2.9
	B	899	33.4	32.7	95.2	507	108	4.26	3.4	1,581	245	0.34	0.66	28	6.5	4.0
	C	847	36.2	24.7	106.2	411	134	4.80	4.1	1,280	249	0.55	0.72	49	11.2	3.0
	D	863	31.9	27.7	109.4	526	112	4.93	3.8	905	280	0.35	0.66	21	5.2	2.1
10月29日	A	833	28.1	25.8	117.4	389	131	5.33	4.1	1,144	272	0.50	0.59	32	7.7	2.8
	B	915	29.2	32.5	122.3	348	119	3.30	3.6	1,182	109	0.30	0.64	33	4.6	2.9
	C	852	27.8	25.7	122.7	382	124	5.18	4.0	1,100	237	0.48	0.57	28	7.5	2.7
	D	903	30.3	31.6	120.9	365	135	3.81	3.8	1,284	214	0.31	0.71	39	5.5	3.1
10月30日	A	879	37.0	24.7	116.8	465	114	2.25	4.1	920	392	0.43	0.78	40	7.0	2.1
	B	837	26.2	25.3	100.5	351	139	3.46	3.4	1,054	295	0.34	0.52	9	5.7	2.4
	C	889	37.5	23.6	115.1	437	120	2.58	4.0	1,038	395	0.53	0.75	57	10.4	2.4
	D	843	26.6	25.3	101.7	375	144	3.71	3.5	1,160	311	0.35	0.54	18	6.3	2.7