

10月



2023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

10月10日~16日は締切日が早くなっています。予約忘れがないように注意しましょう!

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
2	月	米飯 肉団子のチリソース 車麩の煮物 ★切干大根のナムル じゃが芋のみそ汁	米飯 白身魚フライ ごまびたし ★カラフルビーンズ 塩もみ じゃが芋のみそ汁	米飯 肉団子のチリソース ★切干大根のナムル 車麩の煮物 塩もみ じゃが芋のみそ汁	米飯 白身魚フライ ごまびたし ★カラフルビーンズ 塩もみ じゃが芋のみそ汁	9月25日(月)	
		「Feの、すすめ」 鉄は酸素の運び屋さん♪					
3	火	★小松菜と豚肉のあんかけ丼☆Fe ★ひじきと枝豆のサガ チーズ もずくの中華スープ	★小松菜と豚肉のあんかけ丼☆Fe ★ひじきと枝豆のサガ チーズ もずくの中華スープ	麦ごはん ★小松菜と豚肉のあんかけ☆Fe ★ひじきと枝豆のサガ カレーポテト チーズ もずくの中華スープ	麦ごはん ★小松菜と豚肉のあんかけ☆Fe ★ひじきと枝豆のサガ カレーポテト チーズ もずくの中華スープ	9月26日(火)	
4	水	米飯 ★さばのごま照焼き 大根サラダ 肉じゃが なめこ汁	(米飯) ★肉うどん かき揚げ アーモンド和え	米飯 ★さばのごま照焼き 大根サラダ 肉じゃが 昆布の佃煮 なめこ汁	米飯 ★かき揚げ しょうゆ アーモンド和え 肉じゃが 昆布の佃煮 なめこ汁	9月27日(水)	
5	木	米飯 照焼ハンバーグ スパゲティソテー 和風サラダ 春雨スープ	米飯 豚肉と野菜のみそ炒め ★さつま芋と大豆の揚げ煮 即席漬け 春雨スープ	米飯 照焼ハンバーグ 和風サラダ スパゲティソテー ピリ辛こんにゃく 春雨スープ	米飯 豚肉と野菜のみそ炒め 即席漬け ★さつま芋と大豆の揚げ煮 ピリ辛こんにゃく 春雨スープ	9月28日(木)	
6	金	★シーフードカレーライス プレーンオムレツ きのこソテー	★麻婆丼 春巻 わかめサラダ	麦ごはん プレーンオムレツ 大根漬け きのこソテー みかん缶 ★シーフードカレー	麦ごはん 春巻 大根漬け わかめサラダ みかん缶 ★麻婆丼の具	9月29日(金)	
		目の愛護デー献立					
10	火	中華丼 揚げ餃子 煮浸し ブルーベリーゼリー	米飯 鶏肉のみそ焼き くきわかめのきんぴら ツナサラダ ブルーベリーゼリー 生揚げのみそ汁	麦ごはん 揚げ餃子 煮浸し ツナサラダ ブルーベリーゼリー 中華丼の具	米飯 鶏肉のみそ焼き くきわかめのきんぴら ツナサラダ ブルーベリーゼリー 生揚げのみそ汁	10月2日(月)	
11	水	米飯 さばのみそ煮 じゃが芋と人参のペッパー炒め 小松菜サラダ 鶏ごぼ汁	ゆかりごはん ししゃものフライ 白菜漬け 大根と豚肉の煮物 鶏ごぼ汁	米飯 さばのみそ煮 小松菜サラダ じゃが芋と人参のペッパー炒め 桃缶 鶏ごぼ汁	ゆかりごはん ししゃものフライ 白菜漬け 大根と豚肉の煮物 桃缶 鶏ごぼ汁	10月3日(火)	
12	木	米飯 さけのチーズフライ 生揚げの含め煮 アーモンド和え わかめのみそ汁	米飯 豚肉のバーベキューソース コーンシュウマイ 風味漬け わかめのみそ汁	米飯 さけのチーズフライ アーモンド和え 生揚げの含め煮 プルーン(個) わかめのみそ汁	米飯 豚肉のバーベキューソース コーンシュウマイ 風味漬け プルーン(個) わかめのみそ汁	10月4日(水)	
13	金	デジブルコギ丼 厚焼き卵 甘夏サラダ 白菜スープ	コッペパン えびカツ スパゲティのソテー 白インゲリのイタリアンサラダ 白菜スープ	麦ごはん デジブルコギ 厚焼き卵 甘夏サラダ 大根漬け 白菜スープ	コッペパン えびカツ 白インゲリのイタリアンサラダ スパゲティのソテー 大根漬け 白菜スープ	10月5日(木)	
16	月	米飯 鶏肉の照焼き ビーンズサラダ 高野豆腐の煮物 豚汁	米飯 鉄腕カレーメンチカツ シャキシャキサラダ 切干大根の炒り煮 豚汁	米飯 鶏肉の照焼き ビーンズサラダ 高野豆腐の煮物 ほうれん草のひたし 豚汁	米飯 鉄腕カレーメンチカツ シャキシャキサラダ 切干大根の炒り煮 ほうれん草のひたし 豚汁	10月6日(金)	
17	火	わかめごはん ★さつまいもコロッケ ごま和え 大豆の磯煮 白菜のみそ汁	米飯 豚肉のオイスターソース炒め じゃが芋のソテー もやしのサラダ 白菜のみそ汁	わかめごはん ★さつまいもコロッケ ごま和え 大豆の磯煮 りんご缶 白菜のみそ汁	米飯 豚肉のオイスターソース炒め じゃが芋のソテー もやしのサラダ りんご缶 白菜のみそ汁	10月10日(火)	
18	水	米飯 ★鶏肉の竜田揚げ じゃが芋のそぼろ煮 ごまびたし 油揚げのみそ汁	(米飯) ★五目うま煮ラーメン えびシュウマイ ツナサラダ	米飯 ★鶏肉の竜田揚げ ごまびたし じゃが芋のそぼろ煮 白菜漬け 油揚げのみそ汁	米飯 ★豚肉の黒酢炒め えびシュウマイ ツナサラダ 白菜漬け 油揚げのみそ汁	10月11日(水)	
19	木	米飯 ★豚肉の生姜焼き 煮浸し ペンのケチャップあえ さつま汁	米飯 ★あじフライ タルタルソース 野菜炒め ひじきとハムのサガ さつま汁	米飯 ★豚肉の生姜焼き 煮浸し ペンのケチャップあえ ピリ辛こんにゃく さつま汁	米飯 ★あじフライ タルタルソース 野菜炒め ひじきとハムのサガ ピリ辛こんにゃく さつま汁	10月12日(木)	

日	曜	A	B	C	D	予約 最終日	ランチルーム 使用クラス
20	金	米飯 キャベツメンチカツ わかめサラダ 切り昆布とじゃが芋の煮物 麩のみそ汁	米飯 厚揚げと豚肉のカレー煮 焼き餃子 春雨サラダ 麩のみそ汁	米飯 キャベツメンチカツ わかめサラダ 切り昆布とじゃが芋の煮物 桃缶 麩のみそ汁	米飯 厚揚げと豚肉のカレー煮 焼き餃子 春雨サラダ 桃缶 麩のみそ汁	10月13日 (金)	
23	月	米飯 ★チキンたれカツ ★車麩といんげんの含め煮 大根サラダ 金時豆の甘煮 小松菜のみそ汁	★豚キムチ丼 厚焼き卵 グリーンサラダ 小松菜のみそ汁	米飯 ★チキンたれカツ 大根サラダ ★車麩といんげんの含め煮 金時豆の甘煮 小松菜のみそ汁	麦ごはん ★豚キムチ丼の具 厚焼き卵 グリーンサラダ 金時豆の甘煮 小松菜のみそ汁	10月16日 (月)	
24	火	米飯 チーズ入りハバ-グのチャップリース フレンチサラダ ★さつま芋のレモン煮 もずくのスープ	米飯 いかフライ マカロニサラダ 豚肉とごぼうの甘辛煮 もずくのスープ	米飯 チーズ入りハバ-グのチャップリース ★さつま芋のレモン煮 フレンチサラダ 小松菜の浸し もずくのスープ	米飯 いかフライ マカロニサラダ 豚肉とごぼうの甘辛煮 小松菜の浸し もずくのスープ	10月17日 (火)	
25	水	米飯 ミートコロッケ ごま和え ひじきの炒め煮 豆腐のスープ	(コッペパン) スパゲティクリームソース ソーセージと野菜のソテー	米飯 ミートコロッケ ごま和え ひじきの炒め煮 大根の甘酢漬 豆腐のスープ	コッペパン りんごジャム ソーセージと野菜のソテー チーズ粉ふき芋 チリコンカン 大根の甘酢漬 豆腐のスープ	10月18日 (水)	
26	木	★アーモンドそばろごはん 千草焼き風 シルバーサラダ じゃが芋と人参のペッパー炒め 大根のみそ汁	★和風カレー丼 風味漬 パイン缶	★アーモンドそばろごはん 千草焼き風 シルバーサラダ じゃが芋と人参のペッパー炒め パイン缶 大根のみそ汁	麦ごはん チーズはんぺんフライ 風味漬 ナムル パイン缶 ★和風カレー丼の具	10月19日 (木)	
27	金	★きんぴら丼 甘えびのから揚げ コールスロー 油揚げのみそ汁	米飯 鶏肉のきじ焼き しめじと青菜のひたし 大根のそばろ煮 大豆の甘辛煮 油揚げのみそ汁	麦ごはん ★きんぴら丼の具 甘えびのから揚げ コールスロー 大豆の甘辛煮 油揚げのみそ汁	米飯 鶏肉のきじ焼き しめじと青菜のひたし 大根のそばろ煮 大豆の甘辛煮 油揚げのみそ汁	10月20日 (金)	
30	月	米飯 ★カレイの中華あんかけ もやしの華風和え 大根のべっこう煮 こらたまスープ	米飯 ★さばの塩焼き アーモンド和え 昆布と豚肉の炒り煮 こらたまスープ	米飯 ★カレイの中華あんかけ もやしの華風和え 大根のべっこう煮 きゅうり漬 こらたまスープ	米飯 ★さばの塩焼き アーモンド和え 昆布と豚肉の炒り煮 きゅうり漬 こらたまスープ	10月23日 (月)	
31	火	「カレーの、すすめ」 たんぱく質はいろいろな食品から♪				10月24日 (火)	
		★ポークカレーwith beans かぼちゃコロッケ コーン入りひたし	★ポークカレーwith beans かぼちゃコロッケ コーン入りひたし	麦ごはん かぼちゃコロッケ 小松菜のソテー コーン入りひたし みかん缶 ★ポークカレーwith beans	麦ごはん かぼちゃコロッケ 小松菜のソテー コーン入りひたし みかん缶 ★ポークカレーwith beans		

※ 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	タンパク質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ナトリウム	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
849	31.8	24.8	412	123	5.00	3.9	1,290	281	1.07	0.62	34	7.9	3.1

10月10日 目の愛護デー

「10・10」を横に倒すと・・・
目とまゆの形に見えることから制定された記念日です。

私たちの生活は、テレビやゲーム、パソコン、スマートフォン、タブレットの使用などつい目を疲れさせてしまいがちです。しかし、疲れ目をそのままにしていると、視力が低下したり、頭痛や肩こり、吐き気が起こったり、ドライアイなど目の病気になることもあります。

みなさんは目を大切にしていますか？今月は目の健康について考えてみましょう。スクールランチでは10月10日に目の愛護デー献立を提供します。

目によい食べ物



「Feの、すすめ」～酸素の運び屋さん

鉄は、赤血球の成分である「ヘモグロビン」の構成成分です。ヘモグロビンは、肺に取り込んだ酸素を血液を通して全身の細胞に送り届ける役割があります。そのため、鉄不足が続くと、酸素が十分に行きわたらなくなり、「疲れやすい」「顔色が悪い」「集中力の低下」「めまい」「息切れ」などの貧血症状があらわれます。

鉄は、栄養バランスのよい食事からしっかりとることが大切ですが、鉄が多い食品を意識して食べることも良いです。緑黄色野菜では小松菜・ほうれん草、魚介ではしじみ・あさり、その他にも納豆やひじきにも多く含まれています。3日(火)のスクールランチは、鉄分たっぷりメニューです。体の調子を整えて、10月も元気に過ごしましょう。

「カレーの、すすめ」 たんぱく質はいろいろな食品から♪

たんぱく質は、わたしたちの体をつくる大切な栄養素です。不足してしまうと免疫力が低下したり、成長や発育に悪影響をおよぼしたりします。1日3食きちんととっていただければ、たんぱく質が過不足することはありませんが、朝食を抜いたり、ダイエットで食事を減らしたりすると注意が必要です。

たんぱく質は、肉や魚介、卵、豆・豆製品、牛乳・乳製品などに多く含まれています。31日(火)のスクールランチでは、いろいろな食品からたんぱく質を摂取できる「ポークカレーwith beans」を味わいましょう！どんな「beans」が隠れているのか・・・お楽しみに！

【新潟市中学校スクールランチ ホームページアドレス】★加工食品等の詳細の確認は、コチラの↓【献立表】から★

https://www.city.niigata.lg.jp/kosodate/gakko/sho_chu_school/kyushoku/schoollunch/index.html