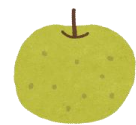




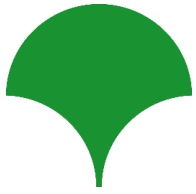
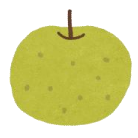
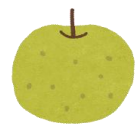
10月

給食献立表



令和7年度

港区立小中一貫教育校 赤坂学園

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	1日	1日	2日	3日
あかさかがくえん 赤坂学園ホームページ 給食ブログ  10月の給食目標 上手に配ぜんしょう  10月平均摂取栄養素量 エネルギー:659kcal たんぱく質:26.9g	とみん ひ 都民の日 	とうきょうと ひがしくるめし さん 東京都東久留米市産 ブルーベリーを使った ブルーベリージャムトースト チリコンカン ごぼうチップスサラダ 東京牛乳 	むぎ はん 麦ご飯 チーズタッカルビ トックスープ 和梨(南水) 牛乳 	
			とみん ひ とうきょうと しよくざい きやうじょう 都民の日に関連して、東京都の食材を給食に取り入れました。 ブルーベリーは東久留米市になる奈良山園で有機栽培されたものを使用します。 東京牛乳は東京都多摩地域で生産された牛乳を使って作った牛乳です。	おなし ひんしゆ あじ しよつかんしやうかくじき 和梨は品種によって味や食感、収穫時期が違います。 南水は甘味が強い種類です。農薬の使用を半分に抑えて栽培された環境によい、特別栽培農産物の南水です。
6日	7日	8日	9日	10日
ぎやうじしよく じやうごや 【行事食:十五夜】 十五夜炊き込みご飯 ししゃもの米粉あげ かきたま汁 お月見団子 牛乳 	ごはん 生揚げのそぼろ煮 サツポテサラダ 牛乳 	あんかけ焼きそば 野菜のピリ辛漬け りんご蒸しケーキ 牛乳 	ごはん 切り干し大根入り卵焼き 野菜のいそあえ ツナみそ すいとん 牛乳 	くり はん 栗とさつまいものご飯 さんまの塩焼き きのこほうれんそうのバター炒め 豚汁 牛乳 
ふとし じやうごや 今年の十五夜は10月6日です。お月見団子はかぼちゃを練りこみ、黄色に仕上げます。 十五夜は芋名月とも呼ばれ、さといもが食べられてきました。	ごはん 生揚げのそぼろ煮 サツポテサラダはじゃがいもとさつまいもで作るポテトサラダです。 さつまいもは収穫してから2か月ほど貯蔵することで水分がぬげ、甘味が増します。	りんご蒸しケーキは小麦粉とりんごジュースで生地を作り、秋映という種類のりんごを生地に入れて、作ります。	すいとんは小麦粉で作った団子が入った汁物です。関東大震災後や戦争中にご飯の代わりに食べられていました。	あき しやまをむかえる食材を使った献立です。 さんまは秋に旬をむかえる魚です。 産卵をむかえるため、脂がのっています。
13日	14日	15日	16日	17日
 スポーツの日	た くら きやうじしよく 【食べ比べ給食:ぶどう】 シーフードカレーライス わかめじゃこサラダ ぶどう食べ比べ(3種類) 牛乳 	チキンライス ABCスープ 手作り梨ジャム入りヨーグルト 牛乳 	た くら きやうじしよく にく 【食べ比べ給食:とり肉】 ご飯 とり肉のてりやき(もも・むね) 野菜のおかかあえ にらたま汁 牛乳 	きやうどりようり ほつかいどう 【郷土料理:北海道】 ご飯 秋ざけのちゃんちゃん焼き 三平汁 ぶどうゼリー 牛乳 
	た くら きやうじしよく ぶどう食べ比べは巨峰、シャインマスカット、クイーンルージュの食べ比べです。 クイーンルージュは長野県で開発され、2021年に栽培が始まった新しい種類のぶどうです。	ヨーグルトには給食室で作った梨ジャムが入ります。 新高という種類の和梨を砂糖と煮詰めてジャムにします。	とり肉のてりやきはもも肉とむね肉を1枚ずつ提供します。 肉は食べている部分によって食感や味、含まれている栄養素が違います。	ほつかいどう きやうどりようりきやうじしよく 北海道の郷土料理給食です。ちゃんちゃん焼きは石狩地方の郷土料理で、さけと野菜と一緒に炒めて作る料理です。 給食ではアルミホイルに包んで焼いて作ります。
20日	21日	22日	23日	24日
まーぼー豆腐丼 パリパリサラダ りんご(シナノスイート) 牛乳 	ごはん さばのみそ煮 切り干し大根の炒り煮 けんちん汁 みかん 牛乳 	たんじようび きやうじしよく 【誕生日給食】 トマトクリームパスタ バジルドレッシングサラダ 手作りアップルパイ 牛乳 	あかさか きやうじしよく 【赤坂ベーカリー給食】 手作りさつまいもパン クリームシチュー 野菜ソテー 牛乳 	はん ご飯 メンチカツ風コロツケ とうふのみそ汁 野菜のごま酢あえ 牛乳 
りんごはシナノスイートという種類のりんごです。果汁が多く、ほどよい甘味としゃきしゃきとした食感が特徴です。 環境に良い、農薬の使用を半分にして栽培された特別栽培農産物です。	き げ だいこん だいこん にくこう 切り干し大根は大根を日光にあて、乾燥させて作ります。乾燥し、水分が少なくなることで長期間保存することができます。	こやぶよく しやまい アップルパイは紅玉という種類のりんごを砂糖と一緒に煮つけてコンポートを作り、パイシートに包んで作ります。 紅玉は酸味が強く、ジャムやケーキなどの料理に向いている種類のりんごです。	こんげつ あかさか しやん 今月の赤坂ベーカリーは旬のさつまいもを生地に練りこんで作るさつまいもパンです。 生地は北海道産小麦粉「春よ恋」を使用します。	きやうじしよく しる み 給食のみそ汁は実によって、出汁やみそを変えています。 この日はかつお節と昆布から出汁をとり、2種類の信州みそで味付けします。
27日	28日	29日	30日	31日
キムチチャーハン 春巻き 中華スープ 牛乳 	ゆかりじゃこご飯 かつおの竜田あげ じゃがいものきんぴら 沢煮椀 牛乳 	た くら きやうじしよく 【食べ比べ給食:じゃがいも】 ピザトースト コーンスープ フライドポテト食べ比べ 牛乳 	かいこう きやんぴ 【開校記念日&リクエスト給食】 しょうゆラーメン ナムル 豆乳かぼちゃドーナッツ 牛乳 	はん ご飯 肉じゃが 小松菜のおひたし レモンスカッシュゼリー 牛乳 
はるまき はるまき かわ ぐさい 春巻きは春巻きの皮に具材をのせて、ひとつずつ巻いた後、油であげて作ります。春巻きに入っている春雨は緑豆のでんぷんから作られています。	たつた しだあじ あふら 竜田あげはしょうゆで下味をつけて、油であげた色合いが竜田川に流れるもみじのように見えることが名前の由来となっています。 竜田川は百人一首にも登場します。	た くら フライドポテト食べ比べは「インカのめざめ」と「シャドークイーン」という2種類のじゃがいもを使って作ります。じゃがいもも果物と同じく品種によって味や形、色が違います。	あかさか しょうがっこう かいこう きやんぴ 赤坂小学校の開校記念日のお祝い給食です。1学期に小学校の給食委員会が実施したリクエスト給食の結果、最も投票が多かったのはラーメンでした。 ドーナッツは給食室で手作りします。	きやうじしよくしやう こまつな とうきょうとえどがわく 給食で使用している小松菜は東京都江戸川区で栽培されたものを使用しています。 小松菜には成長期に必要なカルシウムや鉄、ビタミンが多くふくまれています。