

10月分のマークシート予約の受付は、9月9日(月)～9月13日(金)の5日間です。

2024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15日～21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!

新潟市教育委員会

A・B ランチルーム献立 C・D ランチボックス献立

日	曜	A	B	C	D	予約最終日	ランチルーム使用クラス	
1	火	米飯 ★肉団子のチリソース 車麩の煮物 切干大根のナムル えのきのみそ汁	米飯 白身魚フライ ごま和え ★カラフルビーンズ 塩もみ えのきのみそ汁	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 えのきのみそ汁	米飯 白身魚フライ ごま和え ★カラフルビーンズ 塩もみ えのきのみそ汁	9月24日(火)	3年	
<b>アルビde給食vol.1</b> はちみつで疲労回復!								
2	水	米飯 ⑤豚肉の韓国風だれ アルビのり(焼きのり) ⑤いんげんと大豆のごまサラダ コーンシュウマイ 春雨スープ	米飯 ⑤豚肉の韓国風だれ アルビのり(焼きのり) ⑤いんげんと大豆のごまサラダ コーンシュウマイ 春雨スープ	米飯 ⑤豚肉の韓国風だれ コーンシュウマイ ⑤いんげんと大豆のごまサラダ アルビのり(焼きのり) 春雨スープ	米飯 ⑤豚肉の韓国風だれ コーンシュウマイ ⑤いんげんと大豆のごまサラダ アルビのり(焼きのり) 春雨スープ	9月25日(水)	3年	
3	木	米飯 ★鶏肉のマーマレード焼き 大根サラダ 肉じゃが なめこ汁	(米飯) 肉うどん いかメンチカツ ★アーモンド和え	米飯 ★鶏肉のマーマレード焼き 大根サラダ 肉じゃが りんご缶 なめこ汁	米飯 いかメンチカツ ★アーモンド和え 肉じゃが りんご缶 なめこ汁	9月26日(木)	3年	
4	金	給食なし 1年地域学習 2年職場体験 3年上級学級訪問						
7	月	★麻婆丼 春巻 わかめサラダ	★シーフードカレーライス チーズ入りスペイン風オムレツ フレンチサラダ	麦ごはん 春巻 わかめサラダ きのこソテー みかん缶 ★麻婆丼の具	麦ごはん チーズ入りスペイン風オムレツ フレンチサラダ きのこソテー みかん缶 ★シーフードカレー	9月30日(月)	1年	
8	火	米飯 マメマメコロッケ ★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 焼き餃子 ツナサラダ	米飯 マメマメコロッケ ごまびたし ★じゃが芋のそぼろ煮 白菜漬 油揚げのみそ汁	米飯 ★豚肉の黒酢炒め 焼き餃子 ツナサラダ 白菜漬 油揚げのみそ汁	10月1日(火)	1年	
<b>アルビde給食vol.2</b> さばパワーで健康UP!								
9	水	米飯 ⑤さばのごま照焼き ⑤ジャーマンおさつポテト コールスロー 豆腐のすまし汁	米飯 ⑤さばのごま照焼き ⑤ジャーマンおさつポテト コールスロー 豆腐のすまし汁	米飯 ⑤さばのごま照焼き コールスロー ⑤ジャーマンおさつポテト フルーツミックス 豆腐のすまし汁	米飯 ⑤さばのごま照焼き コールスロー ⑤ジャーマンおさつポテト フルーツミックス 豆腐のすまし汁	10月2日(水)	1年	
10	木	米飯 ★ぶりタレカツ 生揚げの含め煮 小松菜の浸し ★大根と打ち豆のみそ汁	米飯 豚肉のバーベキューソース えびシュウマイ 春雨サラダ ★大根と打ち豆のみそ汁	米飯 ★ぶりタレカツ 小松菜の浸し 生揚げの含め煮 ブルー(個) ★大根と打ち豆のみそ汁	米飯 豚肉のバーベキューソース えびシュウマイ 春雨サラダ ブルー(個) ★大根と打ち豆のみそ汁	10月3日(木)	1年	
11	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 ★さけのチーズフライ じゃが芋と人参のペッパー炒め マカロニサラダ 白菜スープ	麦ごはん デジブルコギ 厚焼き卵 ★甘夏サラダ 大根の甘酢漬 白菜スープ	コッペパン ★さけのチーズフライ じゃが芋と人参のペッパー炒め マカロニサラダ 大根の甘酢漬 白菜スープ	10月4日(金)	1年	
15	火	米飯 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 ★さばのみそ煮 ★ビーンズサラダ 高野豆腐の煮物 豚汁	米飯 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	米飯 ★さばのみそ煮 ★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	10月7日(月)	2年	
16	水	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 バイン缶 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 バイン缶 白菜のみそ汁	10月8日(火)	2年	
17	木	★中華丼 揚げ餃子 ★小松菜のソテー	米飯 チキンのチーズ焼き ★くさわかめのきんぴら ツナサラダ 生揚げのみそ汁	麦ごはん 揚げ餃子 ★小松菜のソテー ツナサラダ さつまいもスティック ★中華丼の具	米飯 チキンのチーズ焼き ★くさわかめのきんぴら ツナサラダ さつまいもスティック 生揚げのみそ汁	10月9日(水)	2年	
18	金	米飯 ★豚肉の生姜焼き 煮浸し パンネのケチャップあえ ★さつまい	米飯 あじフライ・リス 野菜炒め ★ひじきとハムのサガ ★さつまい	米飯 ★豚肉の生姜焼き 煮浸し パンネのケチャップあえ ピリ辛こんにゃく ★さつまい	米飯 あじフライ・リス ★ひじきとハムのサガ 野菜炒め ピリ辛こんにゃく ★さつまい	10月10日(木)	2年	

※2年職場体験なし

日	曜	A	B	C	D	予約 最終日	ランチルーム 使用クラス
21	月	米飯 チーズ入りハバ-グのケチャップソース コーンサラダ ★さつま芋のレモン煮 麩のみそ汁	米飯 ★厚揚げと豚肉のカレー煮 棒餃子 春雨サラダ 麩のみそ汁	米飯 チーズ入りハバ-グのケチャップソース ★さつま芋のレモン煮 コーンサラダ 桃缶 麩のみそ汁	米飯 ★厚揚げと豚肉のカレー煮 棒餃子 春雨サラダ 桃缶 麩のみそ汁	10月11日 (金)	3年
22	火	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 きゅうり漬け 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 きゅうり漬け こらたまスープ	10月15日 (火)	3年
<b>🍌 アルビde給食vol.3 🍌 レモン味で疲労回復！肉魚大豆のタンパク質</b>							
23	水	米飯 🍌 鶏肉のレモン醤油揚げ フレンチサラダ 🍌 大豆とツナのラグー もずくの中華スープ	米飯 🍌 鶏肉のレモン醤油揚げ フレンチサラダ 🍌 大豆とツナのラグー もずくの中華スープ	米飯 🍌 鶏肉のレモン醤油揚げ フレンチサラダ 🍌 大豆とツナのラグー アーモンド小魚(個) もずくの中華スープ	米飯 🍌 鶏肉のレモン醤油揚げ フレンチサラダ 🍌 大豆とツナのラグー アーモンド小魚(個) もずくの中華スープ	10月16日 (水)	3年
24	木	米飯 ミートコロック ★ごま和え ひじきの炒め煮 豆腐のスープ	(コッペパン) 鶏肉とキャベツのクリームスープ ★大根とツナのサラダ パイン缶	米飯 ミートコロック ★ごま和え ひじきの炒め煮 パイン缶 豆腐のスープ	コッペパン ソーセージのケチャップあえ ★大根とツナのサラダ クリームパンネ パイン缶 豆腐のスープ	10月17日 (木)	3年
25	金	アーモンドそぼろごはん 千草焼き風 ★シルバースラダ 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 ナムル キャベツソテー	アーモンドそぼろごはん 千草焼き風 ★シルバースラダ じゃが芋と人参のペッパー炒め 大豆の甘辛煮 大根のみそ汁	麦ごはん チーズはんぺんフライ キャベツソテー ナムル 大豆の甘辛煮 ★和風カレー	10月18日 (金)	3年
28	月	★豚肉のきんぴら丼 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 大根のそぼろ煮 昆布の佃煮 油揚げのみそ汁	麦ごはん ★豚肉のきんぴら 甘えびのから揚げ コールスロー 昆布の佃煮 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 大根のそぼろ煮 昆布の佃煮 油揚げのみそ汁	10月21日 (月)	1年
29	火	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 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22日 (火)	1年
30	水	♪宮浦祭♪ 給食なし					
31	木	チキンカレーライス ★かぼちゃコロック コーン入りひたし	★ほうれん草と豚肉のあんかけ丼 ひじきサラダ チヂミ 春雨スープ	麦ごはん ★かぼちゃコロック 小松菜のソテー コーン入りひたし チーズ チキンカレー	麦ごはん ★ほうれん草と豚肉のあんかけ ひじきサラダ チヂミ チーズ 春雨スープ	10月24日 (木)	1年

### 10月平均栄養価

エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩
kcal	g	g	mg	mg	g	g
855	33.0	26.3	399	5.10	7.3	3.0

※アルビレックスコラボ献立には🍌がついています。※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。



## アルビde食育・健康づくり ～アルビレックス新潟と連携した食育推進事業～ ★4回アルビde給食を実施します★

新潟市では朝食欠食や睡眠不足、肥満・痩身傾向などの健康を取り巻く問題が深刻化しています。これらの課題を解決するための取り組みの1つとしてスクールランチでは「アルビde給食」を実施します！プロスポーツ選手の食事や生活を参考に「今の自分」の食事や生活習慣を考える機会にしてみましょう！



### アルビレックス新潟コラボ アルビde給食

アルビレックス新潟のクラブハウス(オレンジカフェ)で提供されている献立です。

毎日よりカバー(回復)が必要なスポーツ選手のための食事は、成長期の中学生にも必要な栄養が豊富です。肉魚大豆などタンパク質を中心にビタミンやミネラル(鉄分など)も豊富な献立が多くあります。スポーツをしていなくても病気やケガに強い丈夫な体を作ることは、生きていくために大切なことです。自分の体は自分で作る！そのための第一歩にぜひ味わってみましょう！

<p>(2日) 豚肉の韓国風だれ いんげんと大豆のごまサ ダ</p> <p>豚肉と野菜を炒めて甘辛いだれで味付けしてあります。たれには「はちみつ」を使用。はちみつには疲労回復効果があります。大豆は良質なタンパク質を多く含み、加熱する事で消化吸収されや</p>	<p>(9日) さばのごま照焼き ジャーマンおさつポテト</p> <p>さばには血液や血管の健康を保つ「DHA」や「EPA」が多く含まれています。今が旬のさつまいもは食物繊維やビタミンが含まれ、整腸作用もあります。新潟市内でも多く栽培されています。</p>	<p>(23日) 鶏肉のレモン醤油揚げ 大豆とツナのラグー</p> <p>疲労回復効果のあるレモンで下味を付けた鶏肉の唐揚げです。ラグーとは野菜と肉や魚を煮込み、パスタとからめるソースの事です。ツナとトマトなどの野菜を煮込み、マカロニとからめました。肉・魚・大豆、タンパク質豊富な献立です！</p>	<p>(30日) 厚揚げチャンプルー ほうれん草のなめだけ和え</p> <p>チャンプルーとは炒め物のことです。厚揚げは豆腐と比べると糖質は少なく、タンパク質や鉄分やカルシウムを多く含んでいます。鉄分は運動することで不足しがちになります。成長期にも意識して摂りたい大切な栄養素です。</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

