

10月 献立予定表

●今月の目標 好き嫌いをなく 食べよう●

令和6年

栄町学校給食センター【中学校】

日	曜	主 食	はしの日	牛乳	おかず	デザート その他	主な材料とはたらき						1kcal	脂質
							主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		(kcal)	(g)
							1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質	食塩 相 当量
							魚・肉・卵 豆・豆腐品	牛乳・小魚 ・海藻	緑黄色野菜	その他の 野菜・果物	穀類・いも 砂糖	油脂	(g)	(g)
1	火	麦ごはん	〇	〇	ブルコギ風炒め 小松菜の香味炒め 根菜ごまキムチ汁	ヨーグルト	豚肉 鶏肉 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 ヨーグルト	人参 たら 小松菜	玉ねぎ もやし 白菜 しめじ ねぎ ごぼう にんにく 大根	米 春雨 砂糖 酒粉 里芋 大麦	ごま油 ごま	791	22.9
2	水	麦ごはん	〇	〇	チキンカレー ベーコンとキャベツのソテー	麸ラスク	鶏肉 大豆ミト ベーコン 麸	牛乳	人参 トマト	生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ コーン	米 大麦 じゃが芋 砂糖	油 マヨネーズ	864	28.3
3	木	セルフ フィッシュ バーガー	〇	〇	しるみさかなのフライ ジャーマンポテト ミネストローネ	タルタル ソース	すけそうたら ウィンナー ベーコン	牛乳	パセリ 人参 トマト	玉ねぎ キャベツ セロリ	パン マカロニ じゃが芋 砂糖 パン粉	油 バター	817	34.6
4	金	ごはん	〇	〇	鰯の生煮 小松菜のおひたし みそけんちん汁	ぶどうゼリー	鰯 鰹節 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳	小松菜 人参	生姜 白菜 大根 ねぎ こんにゃく	米 里芋 ゼリー	ごま	757	19.3
7	月	ゆかり ごはん	〇	〇	鶏肉の照焼き 塩肉じゃが のっぺい汁	あとひきみそ 大豆	鶏肉 豚肉 大豆	牛乳	人参	赤しそ 生姜 にんにく 玉ねぎ ねぎ ごぼう 椎茸 こんにゃく	米 砂糖 酒粉 じゃが芋 里芋	ごま油 ごま	779	20.1
8	火	ごはん	〇	〇	ぶりみそ漬けフライ 切干大根の含め煮 豆乳汁		鰯 味噌 油揚げ 豆腐 豚肉 豆乳	牛乳	人参 小松菜	切干大根 大根 ねぎ	米 パン粉 砂糖	油 ごま	754	23.9
9	水	麦ごはん	〇	〇	豚丼の具 かぼちゃのそぼろ煮 なめこ汁		豚肉 豆腐 赤みそ	牛乳	かぼちゃ 小松菜	玉ねぎ しらす 生姜 なめこ 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 酒粉	油	793	22.0
10	木	食パン	〇	〇	焼き栗コロッケ ブロッコリーソテー 大根のポトフ	ブルーベリー ゼリー	ベーコン 鶏肉 ワインナー	牛乳	アヲリ- 人参	しめじ コーン 玉ねぎ 大根 白菜	パン 栗 さつま芋 じゃが芋 パン粉 ぶどう	油	809	30.8
☆給食メモ☆ 今日「目の愛護デー」です。目と粘膜に関係の深いビタミンAが含まれる緑黄色野菜を多く使用しました。また、魚に多く含まれるDHAやブルーベリーなどに含まれるアントシアニンは目の疲労回復に効果があるとされています。														
11	金	ごはん	〇	〇	回鍋肉 鶏肉のごま酢がけ ワンタンスープ	杏仁豆腐	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 ビーマン	キャベツ 玉ねぎ 葱 椎茸 白菜 にんにく きくらげ ねぎ	米 砂糖 酒粉 小麦粉 杏仁豆腐	油 ごま油 ごま	815	23.5
15	火	ごはん	〇	〇	さばおかか煮 五目きんぴら 田舎風みそ汁	ビーンズ カル	さば 鰹節 味噌 さつまあげ 大豆 豚肉 油揚げ	牛乳 かつおだし	人参	ごぼう 蓮根 こんにゃく 大根 ねぎ	米 砂糖 さつま芋	ごま油 ごま	827	28.4
16	水	麦ごはん	〇	〇	豆腐のオイスターソース ブロッコリーとじゃが芋の中華炒め 中華風コーンスープ		豆腐 豚肉 ちくわ 卵	牛乳	ビーマン 人参 アヲリ- チンゲン菜	玉ねぎ えのき コーン 椎茸	米 大麦 砂糖 酒粉 じゃが芋	油 ごま油	850	28.6
17	木	ハニー トースト	〇	〇	キャベツソテー ポークビーンズ	ヨーグルト	豚肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	人参	キャベツ コーン 玉ねぎ	パン 砂糖 はちみつ じゃが芋	マヨネーズ 油	842	29.0
18	金	麦ごはん	〇	〇	筑前煮 ブロッコリーとコーンのサラダ スタミナ汁	チーズ	鶏肉 ちくわ さつま揚げ 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 チーズ	人参 アヲリ-	ごぼう 椎茸 にんにく こんにゃく コーン 玉ねぎ 大根 ねぎ 葱	米 大麦 里芋 砂糖	油 ごま ドレッシング	776	26.6
21	月	麦ごはん	〇	〇	鶏肉の七味焼き 蓮根のきんぴら 沢煮炊		鶏肉 豚肉 大豆 さつま揚げ	牛乳	人参	生姜 蓮根 ごぼう 椎茸 葱	米 大麦 砂糖	ごま油 ごま	739	23.1
22	火	麦ごはん	〇	〇	コンソメスープ ハンバーグデミグラスソース ほうれん草のソテー	ピーチ ゼリー	鶏肉 ベーコン 豚肉 ワインナー	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ キャベツ 大根 マカロニ コーン	米 大麦 砂糖 ゼリー	油	824	25.8
23	水	麦ごはん	〇	〇	鶏クッパ しゅうまい 2個 栄町産どうまめ	豆乳 プリン	鶏肉 卵 豚肉	牛乳	人参 たら	ねぎ しめじ 椎茸 生姜 どう豆	米 大麦 小麦粉 プリン	油 ごま ごま油	830	26.4
☆給食メモ☆ 今日の給食では、栄町の名産品と親しまれている「どう豆」が出ます。粒が大きく、黒大豆の風味やコクが感じられ、独特な甘味が特徴です。														
24	木	スパゲティ ナポリタン	〇	〇	グラタン リヨネーズポテトカレー風味	蒸しケーキ	ウィンナー ベーコン	牛乳 チーズ	人参 ビーマン	玉ねぎ にんにく	スパゲティ 砂糖 小麦粉 じゃが芋 蒸しケーキ	油 バター	785	32.4
25	金	麦ごはん	〇	〇	鶏肉の香味焼き きゅうりの中華漬け ジャジャン豆腐		鶏肉 厚揚げ 豚肉 味噌	牛乳	人参	にんにく 生姜 白菜 ねぎ きゅうり 葱 えのき 椎茸 玉ねぎ	米 大麦 砂糖 酒粉	油 ごま油 ごま	814	26.1
28	月	麦ごはん	〇	〇	ビビンバ丼の具 切り干し大根のソース炒め サムゲタン風スープ		豚肉 鶏肉 味噌	牛乳	小松菜 人参 ビーマン	生姜 にんにく 椎茸 もやし 切干大根 ねぎ 玉ねぎ 大根 ごぼう	米 大麦 砂糖 玄米 酒粉	油 ごま ごま油	848	27.3
29	火	ごはん	〇	〇	ささみのザンギ マヨおひたし 鶏ごぼ汁		鶏肉 ハム 鰹節 豆腐 油揚げ	牛乳	ほうれん草 人参	にんにく 生姜 もやし ごぼう 椎茸 ねぎ こんにゃく	米 酒粉	ごま油 ドレッシング	782	23.8
30	水	麦ごはん	〇	〇	野菜しんじょう 大根のべっこう煮 さつま汁	アセロラ ゼリー	けしきイ 豆腐 豚肉 厚揚げ 味噌	牛乳	かぼちゃ 人参	玉ねぎ コーン ねぎ えのき 大根 椎茸 枝豆 ごぼう こんにゃく	米 大麦 砂糖 酒粉 さつま芋 ゼリー	油 ごま油	844	22.8
31	木	麦ごはん	〇	〇	ハヤシルウ ブロッコリーのアーモンド和え	かぼちゃ マフィン	豚肉 大豆ミト 豆乳	牛乳 チーズ	人参 トマト アヲリ- 小松菜 かぼちゃ	にんにく 玉ねぎ しめじ 枝豆 コーン	米 大麦 じゃが芋 砂糖 小麦粉	生クリーム 油 アーモンド	884	25.7
10月分給食費口座振替日は、10月31日（木）です。												平均	810 31.3	26.1 2.5

※食材等の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

「食べることは、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが違うため、いろいろな食品を組み合わせる食べ方にしましょう。



学校給食摂取基準（12～14歳）

エネルギー：830kcal

たんぱく質：摂取エネルギーの13～20%

脂質：摂取エネルギーの20～30%

食塩相当量：2.5g未満