

10月予定献立表

日 曜	主 食	牛乳	副 食・デザート	主 な 材 料 と は た ら き			熱量		備 考
				血や肉となる	体の調子を整える	力や熱となる	蛋白質	食塩相当量	
							g		
1 火	ご飯	○	鯖のおかか煮 のり塩ポテト かきたま汁 カルシウムウエハース	牛乳 鯖 かつお節 卵 青のり 豆腐	人参 ねぎ 小松菜 干しいたけ	米 でん粉 豆乳バター じゃが芋 ウエハース	785 27.1 25.4 2.3		「マーラーカオ」は、風味がカステラにも似た、丸い「中国発祥の蒸しパン」です。
2 水	ご飯	○	棒餃子 豚肉ときのこのオイスターソース炒め 春雨スープ マーラーカオ	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉	人参 エリンギ まいたけ しめじ 赤ピーマン 枝豆 小松菜 干しいたけ 生姜 キャベツ	米 油 砂糖 でん粉 春雨 ごま油 小麦粉 パン粉 マーラーカオ	874 35.8 25.8 2.9		
3 木	コッペパン (大豆チョコクリーム)	○	なすのミートソースグラタン ほうれん草ソテー ポトフ	牛乳 ベーコン 豚肉 ウインナー	人参 なす コーン えのきたけ ほうれん草 大根 キャベツ 玉ねぎ しめじ トマト パセリ	パン 油 豆乳バター 小麦粉 パン粉 マカロニ 大豆チョコクリーム	807 32.1 36.5 3.8		
4 金	ご飯	○	あじみそ揚げ玉フライ いそか和え すいとん汁 お米のババロア(みかんソース)	牛乳 あじ かつお節 鶏肉 なんと のり みそ	人参 ほうれん草 キャベツ 大根 しめじ ねぎ 小松菜	米 油 パン粉 すいとん 小麦粉 ババロア	807 27.9 23.3 2.6		
7 月	ご飯	○	いかのチリソースフライ 豚キムチ炒め 中華風コーンスープ	牛乳 いか 豚肉 鶏肉 卵	人参 玉ねぎ 白菜(キムチ) しめじ ねぎ にら パセリ コーン	米 油 砂糖 でん粉 ごま油 小麦粉 パン粉	775 31.3 22.8 2.4		
8 火	ご飯 (昆布と抹茶のふりかけ)	○	和風きんぴら包み焼き 梅ちりねえ 豚汁	牛乳 鶏肉 かつお節 ちりめんじゃこ 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	人参 ほうれん草 もやし 梅 こんにやく ごぼう 大根 ねぎ 小松菜 玉ねぎ	米 油 砂糖 里芋	729 31.2 18.5 3.2		
9 水	ご飯	○	鯖旨味焼き 生揚げの煮物 ピリ辛みそ汁	牛乳 鯖 豚肉 生揚げ 豆腐 みそ	人参 生姜 大根 たけのこ いんげん こんにやく 干しいたけ にんにく ねぎ ほうれん草	米 油 砂糖 でん粉 ごま油 里芋	813 33.2 30.1 2.5		
10 木	スパゲティミートソース	○	鶏肉のハニーマスタード焼き かぼちゃサラダ ブルーベリータルト	牛乳 豚肉 鶏肉	人参 玉ねぎ ビーマン にんにく マッシュルーム パセリ かぼちゃ きゅうり	油 スパゲティ はちみつ マヨネーズ ドレッシング タルト	740 38.3 30.3 3.8	10/10は「目の愛護デー」です。	
11 金	ご飯	○	豆腐ステーキそぼろあん 海藻サラダ みそちゃんこ汁 アセロラミルクゼリー	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ ちりめんじゃこ わかめ 茎わかめ 昆布	人参 キャベツ ねぎ にら 大根 干しいたけ こんにやく 枝豆 生姜 玉ねぎ	米 油 砂糖 でん粉 ドレッシング ごま パン粉 ゼリー	785 29.7 22.1 2.9		
15 火	ご飯	○	ハンバーグトマトソース ごまだレサラダ 白菜のコンソメスープ 黒糖ビーンズ	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆	人参 セロリ 玉ねぎ トマト キャベツ ほうれん草 白菜 小松菜 えのきたけ にんにく	米 油 砂糖 ごま 豆乳バター ごま油 ラー油	780 32.7 23.3 3.0		南中学校 リクエスト献立
16 水	わかめご飯	★	唐揚げ 焼肉サラダ ABCスープ 焼きプリンタルト	牛乳 鶏肉 わかめ 豚肉	人参 生姜 にんにく キャベツ もやし きゅうり コーン 小松菜 玉ねぎ	米 油 でん粉 砂糖 ごま油 ごま マカロニ じゃが芋 タルト	899 35.8 27.7 3.7		
17 木	いか入ソース焼きそば	○	キャベツメンチカツ ビタミンサラダ いちごクレープ	牛乳 豚肉 いか ツナ 鶏肉	人参 もやし 干しいたけ コーン キャベツ 玉ねぎ ビーマン ブロッコリー かぼちゃ	中華麺 油 ドレッシング クレープ	764 28.1 35.4 3.9	10/16は「世界食糧デー」です。 国連によって世界の食糧問題を考える日としてせいていされました。1人ひとりが協力し合い、「すべての人に食料を」を実施し、世界に広がる飢餓などを解決していくことが目的です。 この機会に食料問題について家族で話し合ってみましょう。	
18 金	ご飯	○	大豆とひじきのかき揚げ のりねえ すき焼き煮 ーロりんごゼリー	牛乳 大豆 ひじき 豚肉 豆腐 のり	人参 キャベツ 小松菜 ねぎ えのきたけ 干しいたけ 白滝 しめじ 白菜 玉ねぎ コーン	米 油 砂糖 ゼリー 小麦粉	757 28.7 19.0 2.4		
21 月	ご飯	○	白身魚のフライ ツナと海藻のサラダ みそワタンスープ ココアウエハース	牛乳 ほき わかめ 豚肉 昆布 みそ ツナ 茎わかめ	人参 キャベツ 枝豆 コーン 生姜 ねぎ ほうれん草 干しいたけ もやし	米 油 パン粉 小麦粉 ドレッシング ワンタン ごま ごま油 ウエハース	821 27.1 27.7 2.9		
22 火	ご飯	○	鶏肉の照り焼き さつま芋の筑前煮 すまし汁 ぶどうグミ	牛乳 鶏肉 さつま揚げ	人参 生姜 ごぼう たけのこ こんにやく 干しいたけ いんげん ねぎ えのきたけ 大根 小松菜	米 油 砂糖 さつま芋 ごま油 グミ	758 34.4 17.3 3.1		
23 水	ビビンバ (麦ご飯)	○	味付け肉・ナムル わかめスープ レモンカスタードタルト	牛乳 豚肉 豆腐 なんと わかめ	人参 生姜 にんにく もやし ほうれん草 きゅうり ねぎ 小松菜 干しいたけ 玉ねぎ	米 麦 砂糖 ごま油 ごま タルト	800 34.7 22.8 3.3		
24 木	コッペパン	○	鶏肉の香草焼き キャベツとウインナーのソテー フルーツ白玉	牛乳 鶏肉 ウインナー	人参 キャベツ コーン パセリ パインアップル みかん りんご もも	パン 油 白玉 砂糖	793 27.9 25.1 2.5		
25 金	ご飯	○	鯖の竜田揚げ 豚肉とひじきの塩麹炒め さつま汁	牛乳 鯖 豚肉 ひじき 豆腐 みそ 油揚げ	人参 キャベツ にら もやし 生姜 にんにく こんにやく 大根 ねぎ 干しいたけ	米 油 でん粉 さつま芋	860 32.0 33.7 2.3		
28 月	ご飯	○	ささみの明太マヨ焼き 五目きんぴら きのこのみそ汁 フィッシュビーンズ	牛乳 鶏肉 豚肉 明太子 豆腐 油揚げ みそ 大豆 いわし さつま揚げ	人参 ごぼう こんにやく れんこん いんげん なめこ えのきたけ しめじ 小松菜 ねぎ	米 油 マヨネーズ 砂糖 ごま ごま油	769 37.3 22.9 3.1		
29 火	カレーライス (麦ごはん)	○	カレールウ 花かつおのサラダ ジョア	牛乳 豚肉 かつお節 スキムミルク 粉チーズ ジョア	人参 玉ねぎ セロリ にんにく 生姜 トマト きゅうり キャベツ コーン	米 麦 油 カレールウ 豆乳バター 砂糖 じゃが芋	778 28.9 20.0 2.7	10/31は「ハロウィン」です。	
30 水	ご飯	○	肉じゃがコロッケ 切干大根煮 いももち汁	牛乳 鶏肉 さつま揚げ 豚肉 油揚げ	人参 大根 干しいたけ いんげん しめじ 白菜 ほうれん草 ねぎ 玉ねぎ	米 油 パン粉 小麦粉 じゃが芋 砂糖 いもち	805 24.6 23.6 2.6	ヨーロッパを起源とする民俗行事で、秋の収穫を祝い豊稔を追い出すお祭りです。	
31 木	米粉パン (キャラメルクリーム)	○	かぼちゃハンバーグ チキンサラダ 秋のシチュー	牛乳 鶏肉 生クリーム 豚肉 豆乳	人参 玉ねぎ しめじ ブロッコリー かぼちゃ キャベツ コーン	パン 油 さつまいも 豆乳バター ホワイトルウ ごま キャラメルクリーム	789 28.9 30.9 2.7	米粉パンに使用している米粉は県産地産の米粉です。	

※都合により変更することがあります。
※そば・落花生は給食には使用していません。
※マヨネーズは卵不使用の物を使用しています。
※※の日・・・16日はいちご味のミルメークがつきます。

中学校生徒の基準値	熱量830kcal	たんぱく質34.0g	脂質20～30%	食塩相当量2.4g以下
10月平均	熱量795kcal	たんぱく質31.3g	脂質29.0%	食塩相当量2.9g

給食の食材について

★野菜や肉などの産地は季節や納入業者によって変わりますが、10月に使用するおもな食材の産地については下記のとおりです。仕入れの状況により変更になることもあります。

米・・・長生郡市 牛乳・・・千葉県 鶏肉・・・青森県・岩手県・千葉県・宮城県・徳島県・新潟県 豚肉・・・千葉県 にんじん・・・北海道 ジャが芋・・・北海道
キャベツ・・・岩手県・長野県・群馬県 長葱・・・山形県・秋田県・岩手県 大根・・・北海道・千葉県 きゅうり・・・茂原市 玉ねぎ・・・北海道
小松菜・・・群馬県・茨城県 ほうれん草・・・群馬県・茨城県 れんこん・・・千葉県・茨城県 ビーマン・・・茨城県



成長期は、筋肉や骨、内臓などが発達します。そのため、今、適度に運動することは丈夫な体をつくるためにとても大切です。