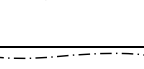
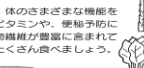
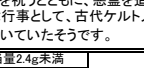


10月予定献立表

日 ／ 曜	主 食	牛 乳	副 食・デ ザ ー ト	主 な 材 料 と は た ら き			備 考
				血や肉となる(赤)	体の調子を整える(緑)	力や熱となる(黄)	
1 水	ご飯	○	ささみの梅マヨネーズ焼き ごぼうのしぐれ煮 いわしのつれ汁 ーロいちご牛乳プリン	牛乳 鶏肉 豚肉 いわし わかめ 豆腐	梅 しょうが ごぼう 人参 しらたき いんげん 玉ねぎ 大根 ねぎ しょうが	米 油 砂糖 マヨネーズ でん粉 プリン	 地産地消 地域で生産された農林水産物を地域で消費し ようとする取り組みを地産地消といいます。新 鮮でおいしい地域の食材を食べてみましょう。
2 木	コッペパン	○	焼き菓コロッケ カラフルチキンサラダ 豆乳クリームスープ	牛乳 鶏肉 豆乳 白花生	キャベツ きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン コーン パセリ ブロッコリー 玉ねぎ 人参	パン パン粉 ドレッシング 米粉 豆乳バター 小麦粉 じゃが芋 くり 油 さつま芋	
3 金	ご飯	○	ポークチャップ ジャーマンポテト ABCマカロニスー	牛乳 豚肉 ベーコン 鶏肉	にんにく 玉ねぎ 人参 コーン パセリ キャベツ ほうれん草 えのきたけ	米 オリーブオイル 砂糖 じゃが芋 油 豆乳バター マカロニ	 今年の十五夜は10月6日です。十五 夜は、1年で最も月が美しく見える日 です。江戸時代に月見が庶民に広が ると、お月様に秋の収穫物を供え、名 月を鑑賞しながら笑いに感謝する行 事に発展し、芋類の収穫の祝いをか ねているため、別名「芋名月」とも 言われています。月見団子は、満月を 想像させる丸い形をしており、豊作祈 願や収穫祝い、健康や幸福を表すと 言われています。
6 月	ご飯	○	うさぎ型ハンバーグりんごソースかけ 花野菜サラダ 団子汁 みかんゼリー	牛乳 ハム 鶏肉 豚肉	りんご しょうが にんにく 小松菜 ブロッコリー カリフラワー 玉ねぎ 人参 コーン 干しいたけ 白菜	米 油 砂糖 ドレッシング マヨネーズ だまこもち ゼリー	
7 火	カレーライス (麦ご飯)	★	ポークカレー キッシュ風オムレツ かむかむ海そうサラダ	牛乳 豚肉 卵 チーズ スキムミルク 粉チーズ ひじき 茎わかめ 昆布	玉ねぎ 人参 セロリ しょうが にんにく トマト キャベツ 大根 枝豆 こんにゃく かぼちゃ	米 麦 じゃが芋 ごま カレールウ ドレッシング 豆乳バター	 「ポパイサラダ」とは？ アメリカの漫画キャラクターの「ポバ イ」が由来だそうです。ピンチになるとほ うれん草を食べて筋肉モリモリになり、 困っている人々を助けることから、この 漫画にちなんで、「ほうれん草を食べて ポパイのように強くなろう！」という宣伝 がきっかけで、ほうれん草を使ったサラ ダを「ポパイサラダ」と呼ぶようになった そうです。
8 水	ご飯 (大豆ふりかけ)	○	さんまのかば焼き風 ほうれん草のわさび和え うどん入り根菜汁	牛乳 さんま ちくわ 鶏肉 油揚げ かまぼこ	ほうれん草 キャベツ 人参 ごぼう れんこん 大根 ねぎ 小松菜	米 油 砂糖 うどん でん粉	
9 木	ご飯	○	棒ぎょうざ ビーフ炒め わかめスープ ココアワッフル	牛乳 豚肉 豆腐 なた わかめ	人参 たけのこ 干しいたけ にら しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ ねぎ 小松菜	米 油 ビーフ ごま油 ごま ワッフル 小麦粉 パン粉	 「セルフタルタルフィッシュサンド」は、 コッペパンに割れ目を入れて、ホキ フライ、タルタルソースを乗せて、 セルフフィッシュサンドにても◎
10 金	ご飯	○	いかごまフライ にんにくドレッシングの和えもの 豚汁 ブルーベリータルト	牛乳 いか ハム みそ 豚肉 豆腐 油揚げ	ブロッコリー きゅうり 人参 コーン こんにゃく ごぼう 大根 玉ねぎ ねぎ 小松菜	米 油 ごま 砂糖 ごま油 里芋 タルト 小麦粉 パン粉	
14 火	トマトペンネ	○	フィレオチキン ポパイサラダ ヨーグルト風クレープ	牛乳 ベーコン 鶏肉 ハム	にんにく 玉ねぎ 人参 トマト ほうれん草 パセリ 黄ピーマン コーン スズキニ 赤ピーマン	ペンネ パン粉 油 オリーブオイル 小麦粉 砂糖 クレープ でん粉	 「ジャジャン(家常)豆腐」とは？ みそ味の豆腐料理で、中国の家庭 料理の1つです。「家常」には、「家で いつも食べる」という意味があります。 中華料理屋さんに行っても、あまり見 かけないメニューかもしれません。
15 水	ご飯	○	さばのみそ煮 カレーきんぴら 鶏団子汁	牛乳 さば みそ 豚肉 さつま揚げ 鶏肉 豆腐	ごぼう 人参 こんにゃく 枝豆 えのきたけ ねぎ ほうれん草 玉ねぎ	米 油 じゃが芋 ごま 砂糖 パン粉	
16 木	コッペパン	○	鶏肉のハーブ焼き イタリアンサラダ コーンポタージュ	牛乳 鶏肉 ハム 生クリーム 豆乳	ブロッコリー カリフラワー 赤ピーマン コーン 人参 玉ねぎ パセリ	パン 油 ドレッシング ポタージュルウ	 「セルフタルタルフィッシュサンド」は、 コッペパンに割れ目を入れて、ホキ フライ、タルタルソースを乗せて、 セルフフィッシュサンドにても◎
17 金	ご飯	○	さば四川漬け 豆まめサラダ みそワタンスープ	牛乳 さば 大豆 ハム ちりめんじゃこ 豚肉 みそ	枝豆 きゅうり コーン 人参 しょうが ねぎ ほうれん草 干しいたけ もやし	米 油 ごま ごま油 ごまドレッシング マヨネーズ ワンタン	
20 月	ご飯	○	ポークシュウマイ 春雨サラダ ジャジャン豆腐	牛乳 豚肉 ハム みそ 生揚げ	きくらげ 人参 きゅうり もやし 玉ねぎ ねぎ こんにゃく 干しいたけ	米 春雨 ごま 砂糖 ごま油 じゃが芋 油 パン粉 でん粉	 「セルフタルタルフィッシュサンド」は、 コッペパンに割れ目を入れて、ホキ フライ、タルタルソースを乗せて、 セルフフィッシュサンドにても◎
21 火	ご飯	○	豚肉のしょうが炒め 大豆の磯煮 マンゴーアセロラゼリー みそけんちん汁	牛乳 豚肉 油揚げ さつま揚げ 大豆 鶏肉 豆腐 みそ ひじき	人参 玉ねぎ しょうが こんにゃく 干しいたけ 枝豆 にんにく 大根 ねぎ 小松菜	米 油 砂糖 はちみつ ゼリー	
22 水	ご飯	★	赤魚の照り焼き 田舎和え 筑前煮	牛乳 赤魚 かつお節 鶏肉 揚げボール	大根 キャベツ きゅうり いんげん 人参 もやし ごぼう れんこん たけのこ こんにゃく 干しいたけ	米 ごま 油 砂糖 ごま油	 「セルフタルタルフィッシュサンド」は、 コッペパンに割れ目を入れて、ホキ フライ、タルタルソースを乗せて、 セルフフィッシュサンドにても◎
23 木	セルフタルタル フィッシュサンド (コッペパン)	○	ホキフライ タルタルソース 焼肉サラダ ポトフ	牛乳 ホキ 豚肉 ウインナー	にんにく しょうが キャベツ もやし きゅうり 人参 玉ねぎ ブロッコリー パセリ	パン 砂糖 ごま油 油 ごま じゃが芋 小麦粉 タルタルソース パン粉	
24 金	セルフキムチご飯 (ご飯)	○	キムチご飯の具 中華ラビオリ ちゃんぽんスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 さつま揚げ なた	人参 玉ねぎ キャベツ もやし にら コーン しょうが にんにく きくらげ 白菜(キムチ)	米 砂糖 ごま油 ごま 油 小麦粉	 「セルフタルタルフィッシュサンド」は、 コッペパンに割れ目を入れて、ホキ フライ、タルタルソースを乗せて、 セルフフィッシュサンドにても◎
27 月	ご飯	○	鶏肉の三味焼き 豚肉とひじきの塩こうじ炒め いももち汁 ココアウエハース	牛乳 鶏肉 豚肉 ひじき なた	ねぎ キャベツ 人参 にら もやし しょうが にんにく 大根 干しいたけ 小松菜 しめじ	米 ごま 油 いももち ウエハース	
28 火	ご飯	○	洋風トマトそば 大根とツナのイタリアンサラダ ひよこ豆のスープ	牛乳 豚肉 ツナ ウインナー ひよこ豆	トマト 大根 きゅうり コーン 玉ねぎ ほうれん草 にんにく 人参	米 砂糖 ドレッシング じゃが芋 油	 「セルフタルタルフィッシュサンド」は、 コッペパンに割れ目を入れて、ホキ フライ、タルタルソースを乗せて、 セルフフィッシュサンドにても◎
29 水	菜飯	★	ヤンニョムチキン 野菜炒め サイダーポンチ	牛乳 鶏肉 豚肉	にんにく ねぎ 人参 青菜 キャベツ コーン きくらげ 桃 みかん バインアップル	米 でん粉 油 砂糖 ごま ゼリー サイダー	
30 木	ご飯	○	あじフライ のり和え さつま汁 ミニ今川焼き	牛乳 あじ かまぼこ のり 豚肉 豆腐 みそ 油揚げ	キャベツ 小松菜 人参 えのきたけ こんにゃく 大根 ねぎ 干しいたけ	米 油 砂糖 さつま芋 今川焼き パン粉 小麦粉	 「セルフタルタルフィッシュサンド」は、 コッペパンに割れ目を入れて、ホキ フライ、タルタルソースを乗せて、 セルフフィッシュサンドにても◎
31 金	パンブキンパン	○	チーズ風ソースインハンバーグ かぼちゃサラダ ミネストローネ	牛乳 ツナ 鶏肉 豚肉	かぼちゃ きゅうり 人参 玉ねぎ キャベツ セロリ にんにく トマト パセリ	パン ドレッシング マヨネーズ じゃが芋 マカロニ 砂糖 油	

※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。
★7日のミルメークはバナナ味、22日のミルメークはココア味、
29日のミルメークはいちご味です。(ミルメークに乳・卵は含まれません。)

中学校生徒の基準値	熱量830Kcal	蛋白質34.0g	脂質20～30%	食塩相当量2.4g未満
今月の平均	熱量790Kcal	蛋白質31.3g	脂質29.7%	食塩相当量2.9g

右記QRコードで、
毎月の献立表を
ご確認いただけます。



毎日の給食
の写真は
こちらから



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、今月使用するお主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・・・茂原市 牛乳・・・千葉県 鶏肉・・・北海道・青森県・岩手県・宮城県・鹿児島県・徳島県・新潟県 豚肉・・・千葉県
にんじん・・・千葉県・青森県・北海道 じゃが芋・・・北海道 キャベツ・・・千葉県・愛知県・群馬県 長葱・・・秋田県・青森県
大根・・・千葉県・青森県・北海道 きゅうり・・・茂原市・大網白里市 玉ねぎ・・・北海道 小松菜・・・茨城県・埼玉県
ほうれん草・・・栃木県 れんこん・・・千葉県 さつま芋・・・千葉県・茨城県

～10月のお米から、新米に変わる予定です～

新米は、香りが良い、甘みがある、粘り気がある、水分量が多いなどの特徴があります。
そのため、新米を炊く時の水の量は、いつもより気持ち控えめに炊きます。

スーパーでも新米が出回ってきました。
この時期にしか味わえない新米の美味しさを
ご家庭でも秋の味覚としてぜひ味わって
みませんか？

【炊き方の目安】古米よりも3～5%減らした水の量で
炊くとふっくらとした食感の良いご飯が炊けます】



世界に広げ！石けんを使った手洗い

世界では5歳の誕生日を迎えずに、命を終える子どもが
年間540万人になるといわれています。その原因の多くは
予防できる病気です。石けんを
使った手洗いは簡単な予防法の一
つです。正しい手洗いを世界に広
めるため、毎年10月15日は「世
界手洗いの日」と定められました。

