



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 木	ご飯		肉しゅうまい ○ チンジャオロースー ワンタンスープ マーラーカオ	牛乳 豚肉	にんじん 玉ねぎ しょうが 干しいたけ たけのこ ねぎ もやし ピーマン ほうれん草	米 油 パン粉 小麦粉 ワンタン 砂糖 マーラーカオ でん粉 ごま ごま油	今年も新米の季節がやってきます。「米」の漢字を分解すると「ハ+ノ」になります。このことから、米作りは88回もの手間がかかるといわれています。農家の方が心を込めて育てたお米に感謝して、味わって食べましょう！
2 金	ご飯 (おかかふりかけ)		かつおフライ ○ 焼肉サラダ 豆腐のみそ汁	牛乳 かつお 豚肉 豆腐 油揚げ わかめ みそ	にんじん にんにく しょうが キャベツ もやし きゅうり 玉ねぎ ねぎ	米 油 砂糖 小麦粉 パン粉 ごま油 ごま じゃが芋	
5 月	ご飯		めばるのハーブ焼き ○ キャベツとウインナーのソテー チリコンカン メープルビーンズ	牛乳 めばる ウインナー 青えんどう豆 ひよこ豆 豚肉 大豆 赤いんげん豆 ベーコン	にんじん キャベツ コーン パセリ 玉ねぎ グリンピース トマト にんにく セロリ	米 油 じゃが芋 オリーブオイル パン粉 マヨネーズ	
6 火	ご飯		鶏肉のスタミナ焼き ○ 野菜炒め 秋のフルーツ白玉	牛乳 鶏肉 豚肉	にんじん しょうが にんにく ねぎ キャベツ にら もやし パインアップル みかん	米 ごま油 砂糖 ごま 白玉 ゼリー	
7 水	ご飯 (お魚ふりかけ)		にらまんじゅう ○ 春雨レモンサラダ みそラーメンスープ タマゴプリン	牛乳 豚肉 みそ	にんじん しょうが きゅうり コーン 玉ねぎ 小松菜 ねぎ にら キャベツ レモン	米 ごま油 春雨 砂糖 プリン 小麦粉 パン粉	
8 木	コッペパン (キャラメルパテ)		パリッソーネ ○ ボークチャップ キャベツのコンソメスープ	牛乳 豚肉 鶏肉	にんじん にんにく 玉ねぎ キャベツ 小松菜 コーン	パン 油 じゃが芋 キャラメルパテ 砂糖 オリーブオイル 小麦粉	
9 金	ご飯		あじ揚げ煮 ○ 和風マカロニサラダ じゃがもち汁 ブルーベリーゼリー	牛乳 あじ ツナ 豚肉 大豆 なた かつお節	にんじん きゅうり キャベツ 大根 干しいたけ ねぎ 小松菜	米 油 マカロニ マヨネーズ じゃがもち でん粉 砂糖 ゼリー	10月10日は、 「目の愛護デー」です。
13 火	焼肉丼 (ご飯)		焼肉丼の具 ○ ピック肉団子 花野菜サラダ さつまもスティック	牛乳 豚肉 みそ ハム 鶏肉	にんじん しょうが にんにく 玉ねぎ こんにゃく しめじ ブロッコリー カリフラワー コーン	米 ごま油 砂糖 パン粉 ごま でん粉 さつま芋 マヨネーズ ドレッシング	
14 水	わかめご飯		鶏肉のマスタード焼き ○ かぼちゃサラダ 秋野菜のスープ スイートポテト	牛乳 鶏肉 ツナ ウインナー みそ わかめ	にんじん かぼちゃ きゅうり 玉ねぎ にんにく しめじ キャベツ ほうれん草	米 油 マヨネーズ ドレッシング さつま芋 スイートポテト	★南中学校リクエスト献立★
15 木	黒糖パン		ほうれん草オムレツ ○ チキンサラダ きのこチャウダー	牛乳 卵 鶏肉 ベーコン 生クリーム	にんじん キャベツ コーン 玉ねぎ セロリ エリンギ ほうれん草 ブロッコリー マッシュルーム しめじ	パン 油 ごま じゃが芋 ホワイトルウ	10月16日は、「世界食糧デー」です。世界では、全ての人が十分に食べられるだけの食料を生産されているのに、7億9500万人の人が飢えて苦しんでいます。一方でたくさんの食べ物を輸入しながら、たくさん無駄にしている私たち。全ての人が、安全で栄養があるものを十分に食べられるように。「世界食糧デー」をきっかけに私たちに何ができるのかを一緒に考え、できることを始めてみませんか？
16 金	ご飯		豆腐ハンバーグのあんかけ ○ ごぼうのしぐれ煮 すいとん汁	牛乳 豆腐 鶏肉 豚肉 なた	にんじん しょうが ごぼう 玉ねぎ 白滝 さやいんげん 大根 しめじ 干しいたけ ねぎ 小松菜	米 油 砂糖 でん粉 すいとん パン粉	
19 月	ご飯		中華ラビオリ ○ ひじきの韓国ナムル 韓国風スープ カルシウムウエハース	牛乳 ひじき 豚肉 鶏肉 卵	にんじん キャベツ 玉ねぎ きゅうり もやし ほうれん草 干しいたけ ねぎ 白菜(キムチ)	米 油 小麦粉 ごま ドレッシング トック でん粉 ごま油 ウエハース	
20 火	ご飯		お好み豚玉焼き ○ 五目きんぴら みそちゃんこ汁	牛乳 豚肉 鶏肉 さつま揚げ みそ	にんじん キャベツ ごぼう 玉ねぎ こんにゃく 白菜 ねぎ さやいんげん にら 大根 干しいたけ	米 油 小麦粉 砂糖 ごま油 ごま パン粉	
21 水	ピビンバ (ご飯)		味付け肉 ナムル ○ ちゃんぽんスープ グレーゼリー	牛乳 豚肉 なた さつま揚げ	にんじん しょうが にんにく もやし 小松菜 玉ねぎ きゅうり キャベツ にら コーン	米 油 砂糖 ごま油 ごま ゼリー	
22 木	コッペパン		焼きぐりコロッケ ○ ソース焼きそば ABCマカロニスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン	にんじん もやし キャベツ 玉ねぎ 干しいたけ コーン にんにく ほうれん草	パン 油 じゃが芋 くり さつま芋 パン粉 小麦粉 中華麺 マカロニ	秋は、お芋やきのこが美味しい季節です。昔から私たちの食生活に身近な食材です。肥満や生活習慣病が多い近年、芋やきのこの成分などが見直されています。普段の食生活に積極的に取り入れていきましょう！
23 金	セルフそばろ井 (ご飯)		そばろ ○ ツナサラダ 豚汁 さつま芋とりのタルト	牛乳 鶏肉 ツナ 豚肉 油揚げ みそ	にんじん しょうが キャベツ きゅうり 大根 ごぼう こんにゃく ねぎ 小松菜	米 油 砂糖 じゃが芋 タルト	
26 月	ご飯		キャベツメンチカツ ○ 豚肉ときのこのオイスター炒め サムゲタン風スープ	牛乳 豚肉 鶏肉	にんじん キャベツ 玉ねぎ 枝豆 エリンギ まいたけ しめじ ねぎ 赤ピーマン 大根 干しいたけ しょうが	米 油 パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 玄米	
27 火	ご飯 (焼きのり)		さばのみそ煮 ○ 秋野菜の煮物 かき玉汁	牛乳 さば みそ 鶏肉 豆腐 卵 のり さつま揚げ	にんじん れんこん ごぼう こんにゃく しめじ ねぎ 干しいたけ さやいんげん えのきたけ ほうれん草	米 油 砂糖 さつま芋 でん粉	
28 水	ボークカレーライス (麦ご飯)		ボークカレー ○ 花かつおのサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 ヨーグルト ハム かつお節	にんじん 玉ねぎ セロリ しょうが にんにく トマト りんご コーン きゅうり キャベツ	米 油 麦 じゃが芋 植物性チーズ 豆乳バター カレールウ 砂糖	10月31日は、ハロウィンです。ヨーロッパを起源とする民俗行事で、秋の収穫を祝い悪魔を追い出すお祭りです。
29 木	ご飯	コ コ ア	ささみのレモン揚げ ひじきの炒り煮 吉野汁	牛乳 鶏肉 豚肉 油揚げ さつま揚げ 大豆 かまぼこ ひじき	にんじん こんにゃく 干しいたけ ごぼう ねぎ 小松菜 レモン	米 油 でん粉 砂糖 うどん 焼きふ	
30 金	ご飯		ハンバーグトマトソース ○ ほうれん草ソテー 豆乳クリームスープ パンプキンパバロア	牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン いんげん豆 豆乳	にんじん セロリ 玉ねぎ トマト コーン えのきたけ ほうれん草 キャベツ パセリ	米 油 砂糖 豆乳バター 米粉 パバロア	

※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。

※牛乳欄「ココア」は、ミルメークココアです。(ミルメークに乳・卵は含まれません。)

中学校生徒の基準値

今月の平均

熱量830kcal

熱量790kcal

蛋白質34.0g

蛋白質31.5g

脂質20～30%

脂質27.6%

食塩相当量2.4g未満

食塩相当量2.8g

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