

10月給食だより（中学校）

日付	曜日	主な材料と体内での働き			kcal	g	g	日付	曜日	主な材料と体内での働き			kcal	g	g		
		主に熱や力のもとになるもの	主からだをつくるもの	主からだの調子を整えるもの						主に熱や力のもとになるもの	主からだをつくるもの	主からだの調子を整えるもの					
1	火	ご飯 とりのネギ塩焼き 酢の物 コンソメ さつま芋の味噌汁 牛乳	こめ・砂糖・サラダ油 さつまいも・こんにゃく	鶏肉・わかめ・みそ・牛乳	胡瓜・人参・コーン・いんげん	735	30.4	22.3	19	土							
2	水	ご飯 豚肉のスタミナ炒め れんこんきんぴら 春雨マヨサラダ 中華スープ 牛乳	こめ・サラダ油・砂糖・ごま油 白ごま・ほろもめ ノンエッグマヨネーズ	豚肉・わかめ・牛乳	玉ねぎ・人参・ピーマン にんにく・しょうが・れんこん しめじ	705	27.5	24.4	21	月	ご飯 豆腐ちゃんぷルー 揚げ餃子 ゴマなしミニフィッシュ ごぼうの味噌汁 牛乳	こめ・サラダ油・ごま油・醤油	豚肉・豆腐・ぎょうざ ミニフィッシュ・みそ・牛乳	もやし・玉ねぎ・青ねぎ・人参 ごぼう	696	27.9	21.7
3	木	ご飯 焼き魚系 フロッコリーのお浸し ごぼうの味噌汁 しそ昆布 牛乳	こめ・糸こんにゃく・砂糖 サラダ油・しそ昆布	牛肉・豆腐・わかめ・みそ・牛乳	白菜・人参・しいたけ フロッコリー・ごぼう	680	30.8	15.6	22	火	ご飯 ハヤシライス さつま芋サラダ りんごゼリー 牛乳	こめ・サラダ油・さつまいも ノンエッグマヨネーズ りんごゼリー	牛肉・牛乳	玉ねぎ・マッシュルーム・えだまめ	866	28.1	25.4
4	金	ご飯 筑前煮 いんげんのごま和え えのきの味噌汁 牛乳	こめ・こんにゃく・砂糖・すりごま	鶏肉・みそ・牛乳	れんこん・ごぼう・人参 しいたけ・いんげん・えのき 玉ねぎ	740	34.4	21.4	23	水	食パン チキンカツ コールスローサラダ 野菜スープ ブルーベリージャム 牛乳	食パン・醤油 ノンエッグマヨネーズ・じゃが芋	チキンカツ・牛乳	キャベツ・コーン・人参	707	25.4	30.1
5	土							24	木	ご飯 豚肉の甘辛炒め 高野豆腐系 白滝の味噌汁 牛乳	こめ・サラダ油・砂糖	豚肉・こうや豆腐・みそ・牛乳	れんこん・玉ねぎ・しめじ・人参 白菜	669	29.3	16.8	
7	月	ご飯 レンコン詰めフライ 切り干し大根の煮物 真沢山みそ汁 牛乳	こめ・醤油・砂糖・こんにゃく	ひき肉・うずあげ・豆腐・みそ 牛乳	切り干し大根・人参・もやし 玉ねぎ・青ねぎ	726	23.5	19.4	25	金	夕焼けご飯 鶏の照り焼き ひじきサラダ 大学いも きのこの味噌汁 牛乳	こめ・砂糖 ノンエッグマヨネーズ・大学いも	鶏肉・ひじき・うずあげ・みそ 牛乳	人参・えだまめ・えのき・しめじ	908	35.8	38.3
8	火	ご飯 さばのカレー風味焼き ポテトサラダ ピーマンの炒め物 えのきの味噌汁 牛乳	こめ・じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ・サラダ油	さば・みそ・牛乳	胡瓜・人参・ピーマン・玉ねぎ えのき	719	30.3	25.3	26	土							
9	水	ロールパン 鶏のトマト煮 オムレツ 野菜スープ プリン 牛乳	ロールパン・じゃが芋・サラダ油 砂糖	鶏肉・大豆・オムレツ・プリン 牛乳	玉ねぎ・人参・いんげん トマトジュース・トマトピューレ キャベツ	659	26.9	30.1	28	月	大豆入りキーマカレー 海苔サラダ ヨーグルト 牛乳	こめ・サラダ油・カレールー	豚ひき肉・大豆・海菜 ヨーグルト・牛乳	玉ねぎ・赤パプリカ グリーンピース・にんにく・胡瓜 コーン・人参	871	34.3	27.3
10	木	ご飯 豚の生姜焼き ごぼうサラダ 厚揚げの味噌汁 牛乳	こめ・サラダ油・砂糖 ノンエッグマヨネーズ	豚肉・厚揚げ・わかめ・みそ 牛乳	玉ねぎ・キャベツ・人参・しょうが ごぼう・コーン	750	34.4	25.5	29	火	ご飯 さばの塩焼き フロッコリーのマヨネーズ和え 厚揚げの煮物 大根の味噌汁 牛乳	こめ・ノンエッグマヨネーズ 砂糖	さば・厚揚げ・みそ・牛乳	フロッコリー・人参・コーン・大根	741	35.4	29.6
11	金							30	水	食パン コロック いんげんのバター醤油炒め 豆乳スープ 牛乳	食パン・醤油・バター	コロック・豆乳・牛乳	いんげん・人参・玉ねぎ・コーン しめじ	665	22.0	24.3	
12	土							31	木	ご飯 デミグラスソースハンバーグ ハンバーグサラダ トマトスープ 牛乳	こめ・サラダ油 ノンエッグマヨネーズ・砂糖	ハンバーグ・牛乳	玉ねぎ・マッシュルーム かぼちゃ・えだまめ・人参 グリーンピース・ダイストマト トマトピューレ	722	23.8	24.1	
14	月	スポーツの日							秋の味覚を味わおう！								
15	火								<p>“味覚の秋”とも呼ばれる今の季節には、たくさんのおいしい旬の食材が揃います。近年では、ハウス栽培や養殖の技術の進歩により、旬（しゅん）を感じることが少なくなっています。本来の旬の食材はおいしいだけでなく、栄養価が高いという特徴があるので、積極的に食べていきましょう！</p> <p style="text-align: center;">★秋が旬の食材が、今月の給食にもいくつか登場します★</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  さんま </div> <div style="text-align: center;">  鮭(さけ) </div> <div style="text-align: center;">  きのこ </div> <div style="text-align: center;">  さつまいも </div> <div style="text-align: center;">  栗 </div> </div> <div style="border: 1px dashed gray; padding: 5px; text-align: center; margin-top: 10px;"> <p>秋に旬をむかえる食べ物の例</p> </div>								
16	水																
17	木																
18	金																
<p>メニューに関するお知らせ</p> <p>25（金）・・・米と人参と一緒に炊き込んで作った、夕焼け色のご飯「夕焼けご飯」が登場します。</p> <p>31（木）・・・ハロウィンメニュー🎃となっています。</p> <p style="font-size: small;"> ・献立表の数は、中学生の一人当たりの値です。 ・献立の一部を変更することもあります。 ・新型コロナウイルス感染症対策のため、予定が変更になる場合があります。 あらかじめご了承ください。 </p>																	