

10月学校給食献立予定表 (中学校)

令和5年度

塩谷町立学校給食センター

日付	ひとくちメモ テーマ	献立名 ※ 毎日、牛乳(200ml)が出ます。 ※ 材料等の都合により、献立を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。	主な材料 (※使用量が少ない食品や、一部の調味料については記載していません。)						栄養価			
			主1体の繊維を作る			主1体の調子を整える			主にエネルギーになる		たんぱく質(kcal)	脂質(kcal)
			1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 緑黄色野菜	4群 ビタミン	5群 炭水化物	6群 脂質	たんぱく質(g)	脂質(g)		
2月	10月2日は「豆腐の日」	主食 ごはん・▲さげばっば	鮭				米	ごま	851			
		主菜 ◇○厚焼卵	卵				でんぷん	油	33.8			
		副菜 ●春菊のツナあえ	ツナ		春菊 ほうれん草	キャベツ		卵不使用マヨネーズ		27.4		
		副菜 ●肉豆腐	豚肉 豆腐		にんじん 小松菜	たまねぎ (しらたき)		砂糖	油	2.2		
3火	味噌について知ろう	主食 ごはん					米		807			
		主菜 さばの味噌煮	さば 味噌				砂糖		30.7			
		副菜 ▲小松菜のごま和え			にんじん 小松菜	もやし		砂糖	ごま	23.9		
		副菜 ●ゆばとわかめの味噌汁	ゆば 豆腐 味噌	わかめ	にんじん	ねぎ		じゃがいも		2.6		
4水	中華くらげについて知ろう	主食 ごはん					米		818			
		主菜 油淋鶏	鶏肉			ねぎ	でんぷん 砂糖	油	29.8			
		副菜 ◇▲中華くらげ和え	くらげ		にんじん	きゅうり 大根 もやし		中華ドレッシング	ごま	25.0		
		副菜 ●わかめと春雨のスープ	豆腐	わかめ	にんじん	ねぎ		春雨		2.9		
5木	10月5日は「レモンの日」	主食 ◇米粉パン					米粉パン		713			
		主菜 レモンパッパーチキン	鶏肉		パセリ	赤ピーマン レモン		油	33.4			
		副菜 カレマリーナ	ツナ		にんじん	たまねぎ きゅうり コーン		砂糖	オリーブオイル	26.7		
		副菜 ◇ABCスープ	ベーコン		にんじん 小松菜	セロリ たまねぎ		じゃがいも マカロニ		2.7		
		その他 ぶどうゼリー						ぶどう果汁	砂糖			
6金	目の健康を考えよう	主食 ごはん					米		766			
		主菜 豚肉の生姜炒め	豚肉		にんじん	たまねぎ しょうが		油	31.7			
		副菜 ▲ごまじゃこサラダ		ちりめんじゃこ	小松菜	もやし きゅうり		ごましょうゆドレッシング		22.5		
		副菜 五目味噌汁	味噌		ほうれん草 にんじん	たまねぎ ねぎ えのきだけ				2.6		
12木	ブロッコリーについて知ろう	主食 ◇紅茶のパン					紅茶のパン		901			
		主菜 ◇スパゲッティナポリタン	ウインナー		にんじん ピーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム		スパゲッティ	油	33.6		
		主菜 ○ほうれん草オムレツ	卵		ほうれん草			でんぷん	油	33.1		
		副菜 ブロッコリーサラダ			ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり コーン		和風野菜ドレッシング		3.7		
13金	10月13日は「さつまいもの日」	主食 ごはん					米		859			
		主菜 ◇さつまいもカレー	豚肉		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース しょうが にんにく	さつまいも(ルー) (白いんげん豆)	油	26.8			
		副菜 ◇▲棒鶏チキンサラダ	鶏ささみ		にんじん	キャベツ もやし きゅうり		中華ドレッシング		21.6		
		その他 ラ・フランスゼリー						洋なし果汁	砂糖	2.5		
16月	魚もしっかり食べよう	主食 ごはん					米		777			
		主菜 ▲マホックみりん干し	マホック					ごま	32.6			
		副菜 五目きんぴら	豚肉 さつまいも		にんじん	ごぼう (こんにゃく)		砂糖	油	18.0		
		副菜 どさんこ汁	豚肉 白みそ		にんじん	たまねぎ もやし コーン しょうが にんにく		じゃがいも	油	2.9		
17火	ごまについて知ろう	主食 ごはん					米		813			
		主菜 ●ハンバーグ・和風おろしソース	豚肉 鶏肉 大豆			たまねぎ 大根 しょうが にんにく りんご	でんぷん 砂糖	ラード	29.4			
		副菜 小松菜ののり和え		のり	にんじん 小松菜	もやし				23.6		
		副菜 ▲根菜のごま汁	油揚げ 味噌		にんじん	大根 ごぼう ねぎ		里芋	油 ごま	2.5		
18水	有機農業と環境保全	主食 有機米ごはん					米		819			
		主菜 モロの揚げ煮	モロ				でんぷん 砂糖	油	33.6			
		副菜 ゆかり和え		ちりめんじゃこ	にんじん	もやし キャベツ 枝豆				19.7		
		副菜 ●さつまいもと小松菜の味噌汁	油揚げ 味噌		にんじん 小松菜			さつまいも		3.1		
19木	ハムカツについて知ろう	主食 ハムカツサンド(◇パンズパン)					パン		824			
		主菜 (◇☆●ハムカツ・小袋ソース)	ハム				パン粉	油	28.4			
		副菜 (▲ごまキャベツ)				キャベツ		ごま		34.5		
		副菜 ▲ビーフンスープ	豚肉		にんじん ほうれん草	もやし		ビーフン	ごま油	3.6		
20金	卵について知ろう	主食 ハヤシライス(ごはん)					米		892			
		副菜 (◇☆ハヤシソース)	豚肉		にんじん (トマトグチャップ)	たまねぎ グリンピース しょうが にんにく マッシュルーム	(ルー)	油	31.1			
		主菜 ○プレーンオムレツ	卵					でんぷん	油	31.1		
		副菜 ▲花野菜サラダ			ブロッコリー	キャベツ カリフラワー コーン		和風ごまドレッシング		3.1		
23月	きりたんぼについて知ろう	主食 三色丼(ごはん)					米		890			
		主菜 (●豚肉そぼろ)	豚肉 大豆ミート		にんじん	しょうが	砂糖	油	35.6			
		主菜 (○錦糸卵)	卵							27.3		
		副菜 (▲おひたし)			ほうれん草	もやし		ごま		2.6		
24火	まぐろについて知ろう	主食 ごはん					米		790			
		主菜 ◇●まぐろカツ・小袋ソース	まぐろ 大豆			たまねぎ しょうが	パン粉 小麦粉	油	27.9			
		副菜 ▲もやしのおひたし			にんじん	白菜 もやし		ごま		20.7		
		副菜 のっぺい汁	鶏肉 ちくわ		にんじん さやえんどう	ごぼう たけのこ しめじ		里芋 砂糖		2.3		
25水	玉生小学校リクエスト給食です	主食 ごはん					米		877			
		主菜 ◇☆○鶏肉の唐揚げ(3個)	鶏肉 卵白			しょうが	砂糖 小麦粉	油	29.8			
		副菜 ツナレモンサラダ	ツナ			キャベツ コーン きゅうり レモン果汁				26.3		
		副菜 豚汁	豚肉 味噌		にんじん	大根 たまねぎ ごぼう ねぎ (こんにゃく)		じゃがいも	油	2.3		
26木	ココアについて知ろう	主菜 ◇ココアパン					ココアパン		828			
		主菜 ☆○スペイン風オムレツ	卵 ベーコン	牛乳 チーズ		たまねぎ	じゃがいも でんぷん	油	33.9			
		副菜 ◇●ブロッコリーサラダ			ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり コーン				30.1		
		副菜 ◇☆○白菜と肉団子のクリーム煮	鶏肉 大豆	牛乳 スキムミルク	にんじん	白菜 たまねぎ にんにく しょうが		(ルー) (白いんげん豆)	油	3.0		
27金	十三夜(栗名月)献立です	主食 栗ごはん					米 (栗)		794			
		主菜 いわしおかか煮	いわし かつおぶし				砂糖	でんぷん		29.4		
		副菜 ほうれん草のおひたし			にんじん ほうれん草	もやし				19.0		
		副菜 ◇すいとん汁	鶏肉		にんじん 小松菜	大根 ごぼう ねぎ		すいとん		2.3		
30月	野菜をしっかり食べよう	主食 ごはん					米		777			
		主菜 ◇●照り焼きチキンバーグ	鶏肉 大豆			たまねぎ	パン粉 砂糖	ラード	27.2			
		副菜 ▲野菜サラダ			にんじん	ごぼう キャベツ コーン 枝豆		卵不使用ごまドレッシング		22.3		
		副菜 ●なめことわかめの味噌汁	豆腐 味噌	わかめ	にんじん	ねぎ なめこ				2.5		
31火	10月31日はハロウィーン	主食 ごはん					米		842			
		主菜 ●ハンバーグ・◇デミグラスソース	豚肉 鶏肉 大豆		(トマトグチャップ)	たまねぎ	でんぷん 砂糖 (デミグラスソース)	ラード	26.8			
		副菜 ●コーンサラダ				キャベツ きゅうり コーン			卵不使用マヨネーズ	25.5		
		副菜 野菜スープ	ベーコン		にんじん	キャベツ たまねぎ 大根				2.8		
その他 ●パンブキンパバロア	豆乳			かぼちゃ		砂糖						

【今月の塩谷町産の食材】米・味噌・豆腐

【食物アレルギー表示】◇小麦(微量成分を除く) ☆牛乳・乳製品 ○卵・卵製品 ★えび・かに ◆落花生・ナッツ類 ▲ごま ◎いか ●大豆・大豆製品(みそを除く) ■もも

【1食当たりの栄養価】 学校給食摂取基準 エネルギー：830kcal たんぱく質：33.2g 脂質：27.6g 食塩相当量：2.5g未満
 今月の平均 エネルギー：823kcal たんぱく質：30.8g 脂質：25.2g 食塩相当量：2.7g

※ 実際の摂取量には個人差があります。

給食のブログはこちらから

