

# 令和5年度 10月分学校給食献立表

美里中学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質	日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
2月	牛乳 ごはん すまし汁 さばの西京みそ焼き ひじきご飯の具	牛乳 豆腐 なたと わかめ 鶏肉 さばの西京みそ漬け ひじき 大豆 油揚げ	ごはん こんにやく 油 砂糖	ねぎ にんじん ごぼう えだまめ	789 kcal 30.4 g	20日	牛乳 地粉うどん きのこうどん汁 大学芋 おなか和え	牛乳 豚肉 油揚げ かつお節	地粉うどん 砂糖 さつまいも 油 水あめ	にんじん えのき しめじ 干しいたけ ねぎ キャベツ もやし	766 kcal 26.6 g
3日	牛乳 ココア揚げパン かぶと鶏肉のスープ ツナサラダ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 まぐろ水煮 ヨーグルト	コッペパン 油 砂糖 マヨネーズ	にんじん 玉ねぎ かぶ ほうれんそう キャベツ きゅうり	713 kcal 24.6 g	23日	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 春巻き もやしとにんじんの中華和え	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 春巻き	ごはん 油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	しょうが にんにく 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ ねぎ もやし きゅうり にんじん	831 kcal 26.6 g
4日	牛乳 おにぎり のっぺい汁 松風焼き 小松菜ともやしの煮びたし	牛乳 豆腐 鶏肉 みそ たまご かつお節 ちくわ	おにぎり でん粉 パン粉 砂糖 ごま	ごぼう 大根 しめじ ねぎ にんじん 小松菜 もやし	716 kcal 32.0 g	24日	牛乳 こどもパン アルファベットスープ ツナポテト コーンソテー	牛乳 鶏肉 まぐろ水煮 チーズ	こどもパン 油 マカロニ じゃがいも マヨネーズ バター	にんじん 玉ねぎ セロリー キャベツ パセリ ほうれんそう コーン	656 kcal 25.0 g
5日	牛乳 ごはん 大根のみそ汁 かきあげ丼の具 即席漬け	牛乳 油揚げ みそ ちくわ	ごはん 小麦粉 油 砂糖	にんじん 大根 えのき 玉ねぎ きゅうり キャベツ	694 kcal 20.3 g	25日	牛乳 おにぎり 沢煮椀 鶏のから揚げ たくあんサラダ	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ 鶏肉	おにぎり こんにやく でん粉 油 ごま	ごぼう にんじん 大根 ねぎ しょうが にんにく たくあん漬け きゅうり キャベツ	911 kcal 36.4 g
6日	牛乳 クロワッサン ミートボールのトマト煮 さつまいものカップケーキ ブロッコリーのマヨ和え	牛乳 ミートボール たまご	クロワッサン 油 砂糖 じゃがいも ホットケーキミックス粉 さつまいも マヨネーズ	玉ねぎ にんじん トマト水煮 ブロッコリー きゅうり コーン	757 kcal 23.0 g	26日	牛乳 ごはん みそ汁 とんかつ ほうれんそうのごま和え	牛乳 高野豆腐 みそ わかめ 豚肉 たまご	ごはん 小麦粉 パン粉 油 ごま 砂糖	玉ねぎ しめじ ほうれんそう もやし	764 kcal 37.3 g
10日	牛乳 コッペパンスライス クリームスープ チリコンカンの具 フレンチサラダ	牛乳 鶏肉 チーズ 豚肉 フランクフルト 大豆	コッペパン 油 砂糖 マヨネーズ 米粉 じゃがいも	にんじん 玉ねぎ コーン にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ きゅうり	729 kcal 30.8 g	27日	飲むヨーグルト ディニッシュパン ミートソーススパゲティ オムレツ チーズサラダ	飲むヨーグルト 豚肉 チーズ オムレツ	ディニッシュパン 油 スパゲティ 砂糖	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ エリンギ セロリー トマト水煮 キャベツ きゅうり コーン	706 kcal 23.3 g
11日	牛乳 おにぎり 生揚げとキャベツの旨煮 鮭フライ もやしとコーンのおひたし	牛乳 豚肉 生揚げ さつまいも 鮭フライ	おにぎり 油 こんにやく 砂糖 でん粉 ごま油	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし きゅうり コーン	826 kcal 38.0 g	30日	牛乳 ミニミルクパン・ミニクロワッサン インド煮 鶏のレモン焼き フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 鶏肉 うずらのたまご ヨーグルト	ミニミルクパン ミニクロワッサン 油 じゃがいも こんにやく 砂糖 はちみつ	にんじん 玉ねぎ レモン果汁 りんご缶 みかん缶 パイン缶	726 kcal 34.7 g
12日	牛乳 ごはん ポークハヤシ アンサンブルエッグ オニオンドレッシングサラダ	牛乳 豚肉 アンサンブルエッグ	ごはん 油 じゃがいも ハヤシルウ カレールウ 砂糖	玉ねぎ にんじん キャベツ にんじん コーン	822 kcal 23.2 g	31日	牛乳 フラワーロールパン パンブキンスープ ハンバーグ グリーンサラダ	牛乳 鶏肉 チーズ 生クリーム ハンバーグ	フラワーロールパン 油 米粉 砂糖	玉ねぎ かぼちゃペースト キャベツ きゅうり えだまめ トマト水煮	741 kcal 32.1 g
13日	牛乳 中華麺 ジャージャー麺の汁 鶏肉のごま酢焼き ジャージャー麺の具	牛乳 豚肉 鶏肉	中華麺 ごま油 でん粉 砂糖 ごま	しょうが にんにく にんじん 干しいたけ たけのこ ねぎ もやし きゅうり	715 kcal 32.7 g						
16日	牛乳 ごはん 春雨スープ 肉団子の甘酢あん 野菜炒め	牛乳 ミートボール 豚肉	ごはん 春雨 砂糖 でん粉 ごま油 油	干しいたけ にんじん 玉ねぎ たけのこ ほうれんそう しょうが キャベツ もやし	666 kcal 23.3 g						
17日	牛乳 ツイストパン 野菜コンソメスープ タンドリーチキン きのこサラダ	牛乳 フランクフルト 鶏肉 ヨーグルト	ツイストパン 油 じゃがいも マヨネーズ	玉ねぎ にんじん コーン にんにく きゅうり キャベツ えのき エリンギ しめじ	793 kcal 26.3 g						
18日	牛乳 おにぎり わかめスープ レバーのかりん揚げ きゅうりの南蛮漬け	牛乳 豆腐 わかめ 豚肝臓	おにぎり ごま油 でん粉 じゃがいも 油 砂糖 ラー油 ごま	にんじん しめじ キャベツ ねぎ しょうが きゅうり	703 kcal 26.3 g						
19日	牛乳 ごはん 豆腐の中華風コーンスープ ぎょうざ もやしと小松菜のナムル	牛乳 ぎょうざ	ごはん 豆腐 でん粉 ごま 砂糖 ごま油 油	玉ねぎ コーン えだまめ もやし 小松菜 にんじん にんにく	786 kcal 22.4 g						

・天候やその他の都合により、献立の変更や食材を変更する場合があります。



## 表の食育クイズの答え



### 6日

さつまいもはビタミンCが豊富です。さつまいものビタミンCは加熱に強いので、調理をしても壊れにくいです。



### 20日

きのこは秋が旬の食材です。しめじやえのき、しいたけ、エリンギ、なめこ、まいたけなど様々な種類があります。今月の給食には、どんなきのこを使っているかチェックしてみてください。



### 25日

「沢煮椀」は豚肉の脂身と千切り野菜をだし汁で煮て、塩としょうゆで味をつけた汁物です。「沢」は「たくさんの」という意味です。給食では豚もも肉と野菜で作っています。