



# 10月分学校給食献立表

美里町立美里中学校

給食目標: 食器はきれいに重ねて片付けよう

月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI
	<b>1</b> 人気の揚げパン! ツナサラダ 揚げパン ココア かぶと鶏肉のクリームスープ 牛乳	<b>2</b> よくかんで食べよう もやしとにらの炒め物 ごはん しゅうまい マーボー豆腐 牛乳	<b>3</b> 美里中 体育祭ファイト! オニオンドレッシングサラダ 麦ごはん アンサンブルエッグ みかんジュース ポークハヤシ	<b>4</b> さつまいもの栄養は? おかか和え 地粉うどん 大豆とさつまいもの揚げ煮 きのこうどん汁 牛乳
<b>7</b> 沢煮椀とは? なすとピーマンの炒め物 ごはん 鶏の塩麴焼き 沢煮椀 牛乳	<b>8</b> のり塩味のフライドポテト! ごまドレッシング和え さきたまロールパン 青のりポテト ミートボールビーンズ 牛乳	<b>9</b> 豆腐はカルシウムが豊富です たくあんサラダ ごはん さばのみそ煮 すまし汁 牛乳	<b>10</b> 手作り たれカツ! 即席漬け ごはん たれカツ けんちん汁 牛乳	<b>11</b> パンに具をはさんで食べよう 彩りサラダ コッペパンスライス チリコンカンの具 ほうれんそうの洋風スープ 牛乳
<b>14</b> ひ <b>スポーツの日</b>	<b>15</b> 手作りツナポテト コーンソテー ツイストパン ツナポテト アルファベットスープ 牛乳	<b>16</b> ピーマンたっぷりチンジャオロースー もやしとにんじんの中華和え ごはん チンジャオロース わかめスープ 牛乳	<b>17</b> 和食メニュー ひじきの煮物 ごはん 鶏肉の香味焼き じゃがいものみそ汁 牛乳	<b>18</b> 新メニュー スコーン♪ ブロッコリーのチーズサラダ ミルクパン チョコチップスコーン ヨーグルト 鶏と野菜のトマト煮
<b>21</b> ごはんに具を混ぜて食べましょう 秋の香りごはんの具 ごはん 豆腐の肉みそあん 大根のスープ 牛乳	<b>22</b> きのは食物繊維が豊富 きのこサラダ はちみつパン さけフライ シチュー 牛乳	<b>23</b> 松風焼きとは? 小松菜の煮びたし ごはん 松風焼き 豆腐のみそ汁 牛乳	<b>24</b> 野菜を食べよう! もやしのピリッと漬け ごはん 鶏のレモンソース 野菜椀 牛乳	<b>25</b> 具だくさんのラーメン汁 切り干しのナムル 中華麺 揚げぎょうざ しょうゆラーメン汁 牛乳
<b>28</b> やわらかく煮たいわしの梅煮 もやしのごま酢和え ごはん いわしの梅煮 肉じゃが 牛乳	<b>29</b> きのが入った和風スパゲティ コールスローサラダ バターロールパン チキンナゲット 和風スパゲティ 牛乳	<b>30</b> レバーは鉄分がたっぷり きゅうりの香り漬け わかめごはん レバーのかりん揚げ わんたンスープ 牛乳	<b>31</b> ハロウィーン献立♪ グリーンサラダ こどもパン ハンバーグトマトソース パンプキンスープ のむヨーグルト	

# [ 令和6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
1火	ココア揚げパン 牛乳 かぶと鶏肉のクリームスープ ツナサラダ	牛乳 鶏肉 チーズ まぐろ水煮	コッペパン 砂糖 サラダ油 米粉 マヨネーズ ココア	にんじん 玉ねぎ かぶ ほうれんそう キャベツ きゅうり	776 kcal 28.3 g
2水	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 しゅうまい もやしとにらの炒め物	牛乳 豚肉 豆腐 みそ しゅうまい ベーコン	ごはん サラダ油 砂糖 でん粉	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ 干ししいたけ たけのこ ねぎ もやし には	811 kcal 30.6 g
3木	麦ごはん みかんジュース 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	豚肉 アンサンブルエッグ	麦ごはん サラダ油 じゃがいも ハヤシルウ カレールウ 砂糖	みかんジュース 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン	820 kcal 18.5 g
4金	地粉うどん 牛乳 きのこうどん汁 大豆とさつまいもの揚げ煮 おなか和え	牛乳 豚肉 油揚げ 大豆 かつお節	地粉うどん 砂糖 でん粉 さつまいも サラダ油	にんじん えのきたけ ぶなしめじ 干ししいたけ ねぎ キャベツ もやし	723 kcal 29.3 g
7月	ごはん 牛乳 沢煮椀 鶏の塩麹焼き なすとピーマンのみそ炒め	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉 みそ	ごはん こんにやく でん粉 サラダ油 砂糖 ごま油	ごぼう にんじん 大根 はくさい ねぎ にんにく キャベツ なす ピーマン	787 kcal 32.6 g
8火	さきたまロールパン 牛乳 ミートボールビーンズ 青のりポテト ごまドレッシング和え	牛乳 ミートボール 大豆 チーズ 青のり	さきたまロールパン サラダ油 砂糖 じゃがいも ごま	玉ねぎ にんじん トマトピューレ ほうれんそう キャベツ コーン	664 kcal 25.3 g
9水	ごはん 牛乳 すまし汁 さばのみそ煮 たくあんサラダ	牛乳 豆腐 かまぼこ わかめ さば みそ	ごはん 砂糖 ごま サラダ油	にんじん ねぎ しょうが たくあん漬 ぎゅうり キャベツ	720 kcal 32.1 g
10木	ごはん 牛乳 けんちん汁 たれカツ 即席漬	牛乳 豆腐 鶏肉 たまご	ごはん サラダ油 こんにやく ごま油 小麦粉 パン粉 砂糖	ごぼう にんじん 大根 ねぎ きゅうり キャベツ	889 kcal 32.7 g
11金	コッペパンスライス 牛乳 ほうれん草の洋風スープ チリコンカンの具 彩りサラダ	牛乳 ベーコン 豚肉 フランクフルト 大豆	コッペパン サラダ油 じゃがいも 砂糖	玉ねぎ にんじん コーン ほうれんそう にんにく しょうが トマトピューレ パプリカ きゅうり キャベツ	707 kcal 26.7 g
15火	ツイストパン 牛乳 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 ベーコン まぐろ水煮 チーズ	ツイストパン サラダ油 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	660 kcal 24.9 g
16水	ごはん 牛乳 わかめスープ チンジャオロース もやしとにんじんの中華あえ	牛乳 豆腐 わかめ 豚肉 みそ	ごはん ごま油 サラダ油 砂糖 でん粉 ごま	ぶなしめじ キャベツ ねぎ にんにく にんじん 玉ねぎ ピーマン たけのこ もやし きゅうり	689 kcal 29.3 g
17木	ごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁 鶏肉の香味焼き ひじきの煮物	牛乳 みそ 鶏肉 干ひじき 大豆 さつまいも 油揚げ	ごはん じゃがいも 砂糖 ごま油 ごま サラダ油 しらたき	玉ねぎ えのきたけ ねぎ にんにく にんじん えだまめ	809 kcal 31.6 g
18金	ミルクパン 牛乳 鶏と野菜のトマト煮 チョコチップスコーン ブロッコリーのチーズサラダ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 チーズ ヨーグルト	ミルクパン サラダ油 じゃがいも 砂糖 ホットケーキミックス粉 バター チョコチップ	にんにく 玉ねぎ にんじん トマト水煮 ブロッコリー きゅうり	755 kcal 25.3 g

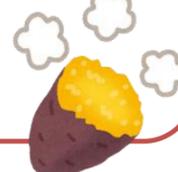
日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
21月	ごはん 牛乳 大根のスープ 秋の香りご飯の具 豆腐の肉みそあん	牛乳 かまぼこ 鶏肉 油揚げ 豆腐の肉みそあん	ごはん サラダ油 砂糖 さつまいも	にんじん 大根 ほうれんそう ねぎ ごぼう しめじ	732 kcal 23.7 g
22火	はちみつパン 牛乳 シチュー 鮭フライ きのこサラダ	牛乳 鶏肉 鮭フライ	はちみつパン サラダ油 じゃがいも シチューールウ マヨネーズ	玉ねぎ にんじん コーン きゅうり キャベツ えのきたけ ぶなしめじ エリンギ	811 kcal 30.9 g
23水	ごはん 牛乳 豆腐のみそ汁 松風焼き 小松菜の煮びたし	牛乳 油揚げ 豆腐 みそ わかめ 鶏肉 たまご かつお節 ちくわ	ごはん パン粉 砂糖 ごま	玉ねぎ 大根 ねぎ にんじん 小松菜 もやし	755 kcal 35.7 g
24木	ごはん 牛乳 野菜椀 鶏肉のレモンソース もやしのピリッと漬	牛乳 豆腐 鶏肉	ごはん じゃがいも こんにやく 小麦粉 でん粉 サラダ油 砂糖 ごま油	ごぼう にんじん 大根 ねぎ ほうれんそう レモン果汁 もやし きゅうり	858 kcal 32.9 g
25金	中華麺 牛乳 しょうゆラーメン汁 揚げぎょうざ 切り干しのナムル	牛乳 豚肉 なた わかめ ぎょうざ	中華麺 ごま油 サラダ油 砂糖 ごま	にんにく にんじん もやし ねぎ 切り干し大根 メンマ きゅうり	722 kcal 26.5 g
28月	ごはん 牛乳 肉じゃが いわしの梅煮 もやしのごま酢和え	牛乳 豚肉 さつまいも いわしの梅煮	ごはん サラダ油 じゃがいも しらたき 砂糖 ごま ごま油	にんじん 玉ねぎ えだまめ もやし きゅうり	767 kcal 32.3 g
29火	バターロールパン 牛乳 和風スパゲティ チキンナゲット コールスローサラダ	牛乳 ベーコン チキンナゲット	バターロール スパゲッティ サラダ油 バター マヨネーズ 砂糖	にんにく にんじん 玉ねぎ しめじ えのきたけ ほうれんそう キャベツ コーン	848 kcal 27.4 g
30水	わかめごはん 牛乳 ワンタンスープ レバーのかりん揚げ きゅうりの香り漬	牛乳 鶏肉 豚肝臓	わかめごはん ごま油 ワンタン でん粉 じゃがいも サラダ油 砂糖	にんじん もやし はくさい ねぎ しょうが メンマ きゅうり	690 kcal 28.0 g
31木	こどもパン 飲むヨーグルト パンブキンスープ ハンバーグ グリーンサラダ	飲むヨーグルト 鶏肉 牛乳 チーズ 生クリーム ハンバーグ	こどもパン サラダ油 米粉 砂糖	玉ねぎ かぼちゃ トマト水煮 キャベツ きゅうり えだまめ	770 kcal 32.2 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

4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。



7日

「沢煮椀」は豚肉の脂身と干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」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。

23日

松風焼き(まつかぜやき)とは、和菓子の松風のような見た目、おせち料理にもよく使われる料理です。

