

令和6年 10月学校給食予定献立表

蒲原中学校

日	献立名	血や肉・骨や 歯など体をつくる	体の調子を整え 病気から体を守る	働く力・体内の エネルギーになる	献立のねらい		
					エネルギー		
					たんぱく質	脂質	塩分
1 火	八宝めん	豚肉 いか	生姜 にんにく 白菜 人参 たけのこ チンゲン菜 きくらげ	中華めん 植物油 でん粉	【静岡県の食べ物】 豚肉、たけのこ、チンゲン菜		
	牛乳	牛乳			736kcal		
	しゅうまい みかんゼリー	豚肉	玉ねぎ 生姜 みかん	パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 砂糖	32.3g	20.2g	3.0g
2 水	チャーハン	焼豚	根菜ねぎ にんにく	精米 植物油	【リクエスト給食】 生徒部門第1位はチャーハン セット。「揚げぎょうざは給食でし か食べられない」という声も!		
	牛乳	牛乳			753kcal		
	揚げぎょうざ 春雨スープ 青りんごゼリー	鶏肉 大豆粉	キャベツ 玉ねぎ 生姜 にんにく にんじん チンゲン菜 もやし	植物油 豚脂 でん粉 砂糖 小麦粉 春雨 植物油 砂糖	24.1g	23.7g	2.9g
3 木	麦入りごはん 牛乳	牛乳		精米 精麦	【秋が旬の食材を楽しもう】		
	大根と里芋のそぼろ煮	生揚げ 豚肉 鶏肉	にんじん たけのこ しいたけ 大根 枝豆	砂糖 植物油 里芋 でん粉	765kcal		
	みそけんちん汁	油揚げ 鶏肉 みそ	にんじん こんにゃく ごぼう 葉ねぎ	植物油	34.2g	23.3g	2.4g
4 金	麻婆丼	豚肉 豆腐 みそ	生姜 にんにく にんじん 根菜ねぎ しいたけ たけのこ	精米 精麦 砂糖 でん粉 植物油	【リクエスト給食】 先生部門第1位は麻婆丼セット。 「ナムルだけでもいい」という声 もありました。		
	牛乳	牛乳			737kcal		
	ナムル マンゴープリン	わかめ マンゴー 乳製品	小松菜 もやし にんじん	ドレッシング 砂糖 ココナッツ	30.2g	22.2g	2.7g
7 月	フィッシュバーガー バーガーパン たらのフライ	たら		バーガーパン 植物油 パン粉 小麦粉 コーンフラワー でん粉	【魚を食べよう】 たらは白身魚です。さっぱりと したたらは油との相性も◎今日 はパンにはさむ洋風の献 立にしてみました。		
	ポイルキャベツ		キャベツ		765kcal		
	牛乳 ポトフ みかん	牛乳 ウインナー 鶏肉	玉ねぎ にんじん キャベツ いんげん みかん	じゃがいも	37.2g	29.3g	2.5g
8 火	ルーローハン	鶏肉 豚肉 生揚げ うずら卵	にんにく 生姜 根菜ねぎ たけのこ しいたけ チンゲン菜	精米 精麦 植物油 砂糖	【世界の料理 台湾】 台湾でよく使われる「五香粉」と いう調味料を少し加えた本格 ルーローハン!		
	牛乳	牛乳			837kcal		
	汁ビーフン 豆乳プリン	豚肉	小松菜 もやし コーン きくらげ にんじん	ビーフン 植物油 砂糖 ショートニング	33.1g	28.8g	2.5g
9 水	麦入りごはん 牛乳	牛乳		精米 精麦	【魚を食べよう】 魚のすり身と豆腐でハン バーグにし、食べやすくしま した。		
	かつおふりかけ	かつお節 のり		ごま 砂糖	762kcal		
	さかなと豆腐のハンバーグ 野菜の含め煮 みそ汁	たら ひじき 豆乳 鶏肉	玉ねぎ 枝豆 にんじん にんじん たけのこ ごぼう こんにゃく キャベツ しめじ 小松菜	パン粉 でん粉 植物油 砂糖 豚脂 砂糖 じゃがいも	30.6g	24.3g	3.0g
10 木	麦入りごはん 牛乳	牛乳		精米 精麦	【目の愛護デー】 10月10日は目の愛護デー 目の健康に良いブルーベリーゼ リーをつけました。		
	生揚げと野菜のみそ炒め	豚肉 生揚げ みそ	玉ねぎ しいたけ キャベツ にんじん	植物油 砂糖 でん粉	844kcal		
	ワンタンスープ ブルーベリーゼリー	肉入りワンタン	コーン 小松菜 ブルーベリー	ごま 植物油 砂糖	33.1g	26.7g	2.8g
11 金	麦入りごはん 牛乳	牛乳		精米 精麦	【新メニュー】 今日の唐揚げは「塩こうじ」 を使ってみました!		
	塩こうじ唐揚げ	鶏肉	生姜	でん粉 小麦粉 植物油	748kcal		
	海藻サラダ みそ汁	わかめ 荳わかめ 昆布 白ふのり 赤とさかのり 白とさかのり	キャベツ きゅうり	ドレッシング ごま じゃがいも	33.4g	25.3g	2.4g
15 火	ロールパン 牛乳	牛乳		ロールパン	【歯や骨を丈夫にする食べ物】		
	ポークビーンズ	豚肉 大豆	玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマト	植物油 砂糖	742kcal		
	コールスローサラダ		キャベツ きゅうり コーン	ドレッシング	38.0g	27.0g	2.6g
16 水	しょうゆラーメン	焼豚 なたと うずら卵	にんじん めんま コーン もやし 根菜ねぎ 生姜	中華めん 植物油	【よく噛んで食べよう】 丸のみでのどを詰まらせるこ ともあります。ゆっくり食べま しょう。		
	牛乳	牛乳			752kcal		
	春巻き	豚肉	にんじん 玉ねぎ キャベツ 生姜 しいたけ	植物油 豚脂 春雨 でん粉 小麦粉 ショートニング 砂糖 米粉	29.6g	23.9g	3.1g
17 木	豚丼	豚肉 みそ	にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん こんにゃく たけのこ 根菜ねぎ いんげん	精米 精麦 植物油 砂糖	【体育祭応援メニュー】 疲労回復効果のあるビタミン Aたっぷり豚肉を使いま した。		
	牛乳	牛乳			720kcal		
	和風サラダ チンゲン菜入りスープ	ベーコン 豆腐	キャベツ きゅうり 小松菜 チンゲン菜 もやし コーン	ドレッシング	31.4g	18.9g	2.6g

18日(金) 体育祭 給食はありません



令和6年 10月学校給食予定献立表

蒲原中学校



日	献立名	血や肉・骨や 歯など体をつくる	体の調子を整え 病気から体を守る	働く力・体内の エネルギーになる	献立のねらい				
					エネルギー				
					たんぱく質	脂質	塩分		
21	さつまいもごはん 牛乳 マグロメンチカツ 白菜の即席漬け 豚汁	牛乳 まぐろ 塩昆布 豚肉 豆腐 みそ	玉ねぎ 生姜 白菜 ごぼう にんじん こんにゃく 大根 根深ねぎ	精米 もち米 さつまいも ごま 植物油 パン粉 砂糖 小麦粉 ごま	【秋が旬の食材を楽しもう】 さつまいもは秋が旬！ホクホク食感を楽しもう！	765kcal	31.9g	22.8g	2.6g
22	マーガリン入りロールパン 牛乳 オムレツ ナポリタン 野菜スープ	牛乳 卵 ベーコン 豚肉	玉ねぎ コーン ピーマン キャベツ にんじん 小松菜	マーガリン入りロールパン 砂糖 植物油 スパゲッティ 植物油 じゃがいも 植物油	【彩りを楽しもう】	796kcal	30.4g	30.9g	3.6g
23	スマイルカレーライス ぶどうジュース 野菜サラダ いちごゼリー	まぐろ油漬け ひよこ豆	にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん しめじ ぶどう キャベツ きゅうり コーン いちご	精米 植物油 じゃがいも ドレッシング 砂糖	【スマイル給食】 よりたくさんの子に同じ給食を食べてもらい笑顔になってもらいたいという思いがあります。	773kcal	17.6g	18.9g	2.9g
24	麦入りごはん 牛乳 かぼちゃとひき肉のフライ チーホーサイ のっぺい汁	牛乳 豚肉 豚肉 鶏肉 油揚げ	かぼちゃ 玉ねぎ 生姜 にんじん たけのこ キャベツ チンゲン菜 なら こんにゃく 大根 にんじん 根深ねぎ	精米 精麦 砂糖 豚脂 でん粉 パン粉 小麦粉 植物油 植物油 砂糖 春雨 里芋 でん粉	【秋が旬の食材を楽しもう】 秋は「いも・くり・かぼちゃ」がおいしい季節。かぼちゃは煮ても、和えても、揚げてもおいしい！	756kcal	25.3g	23.3g	2.1g
25	麦入りごはん 牛乳 かつおのフライ おひたし さつま汁	牛乳 かつお にんじん 小松菜 もやし 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	生姜 にんじん 小松菜 もやし 大根 葉ねぎ	精米 精麦 パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖 植物油 さつまいも 植物油	【ふるさと給食】 静岡県産のかつお	753kcal	35.6g	21.1g	1.8g
28	切干大根入りビビンバ 牛乳 わかめスープ ヨーグルト	豚肉 牛乳 わかめ 豆腐 乳製品	にんにく 切干大根 ほうれん草 もやし にんじん 根深ねぎ 玉ねぎ 寒天	精米 精麦 砂糖 ごま 植物油 植物油 砂糖	【歯や骨を丈夫にする食べ物】 ヨーグルトはもちろん、切干大根もカルシウムが豊富です。	748kcal	30.5g	19.8g	2.5g
29	麦入りごはん 牛乳 厚焼卵 五目金平 豆腐とほうれん草のスープ	牛乳 卵 鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐	ごぼう にんじん れんこん こんにゃく ほうれん草 にんじん	精米 精麦 砂糖 植物油 でん粉 植物油 砂糖 ごま でん粉 植物油	【和食を味わおう】	737kcal	29.2g	25.4g	2.1g
30	炊きおこわ 牛乳 ぶりのフライ きゅうりとつぼ漬けの和え物 けんちん汁	豚肉 牛乳 ぶり 鶏肉 油揚げ 豆腐	にんじん ししいたけ しめじ たけのこ キャベツ きゅうり つぼ漬け ごぼう こんにゃく 大根 小松菜	精米 もち米 砂糖 植物油 パン粉 小麦粉 ごま 里芋 植物油	【秋が旬の食材を楽しもう】 炊きおこわには、秋が旬のきのこを2種類使いました。	787kcal	30.3g	27.4g	2.4g
31	ロールパン 牛乳 かぼちゃのシチュー フレンチサラダ かぼちゃプリン	牛乳 鶏肉 牛乳 豆乳	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん 小松菜 パプリカ キャベツ きゅうり コーン レモン かぼちゃ	ロールパン 小麦粉 バター 植物油 砂糖 砂糖 植物油	【ハロウィン献立】 10月31日のハロウィンに合わせて、かぼちゃを使ったメニューにしました。	766kcal	28.2g	30.0g	2.6g

※材料の仕入れなどにより献立を変更する場合があります。

※少年写真新聞社、学校食事研究会のイラストを使用しています。

※パンには小麦・乳が含まれます。

※パンの製造過程で卵・大豆・りんごが、麺の製造過程でそば・卵が混入する可能性があります。

よくかんで食べよう！

食べ物はよくかんで、小さくして、だ液と混ぜり合わせてなめらかにすることでスムーズにからだの中に入っていきます。よくかまずに大きなかたまりで飲み込んでしまうと、空気の通り道をふさいでしまうことがあります。そうならないために、ゆっくりよくかんで食べましょう。詳しくはこちらをご覧ください。

--ポイント-- ★一度にたくさんつめこまない！

★飲み物をしっかりととりながら食べる！

