

# 10月 給食献立表

両河内学校給食センター

中学校

日曜	献立	主に体を作る(赤) たんぱく質、無機質を多く含む	主に体の調子を整える(緑) カロテン、ビタミンCを多く含む	主に力や熱のもとになる(黄) 炭水化物、脂肪を多く含む	調味料	エネルギーたんぱく質(g)カルシウム(mg)	献立のねらい
1 (火)	中華めん			中華めん		613 294 349	・給食のラーメンを味わおう
	しょうゆラーメン 	豚肉 なると	緑豆もやし 人参 とうもろこし チンゲン菜	でん粉 ごま油	とりがらスープ 醤油 塩 こしょう 中華スープの素		
	牛乳	牛乳					
	中華サラダ	ハム	キャベツ きゅうり きくらげ	ドレッシング			
2 (水)	ごはん			米		838 173 126	・スマイル給食 
	スマイルカレー	ツナ ひよこ豆	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 しめじ	油 じゃがいも ルウ	トマトチャップ 塩 野菜7倍 しょう油 中濃ソース 加粉 フィッシュカカオ		
	ぶどうジュース 			ぶどうジュース			
	野菜サラダ 		キャベツ きゅうり とうもろこし	ドレッシング			
	いちごゼリー			砂糖	いちご果汁		
3 (木)	ごはん			米		799 289 464	・ふるさと給食 ・地産地消(黒はんぺん、切干大根、油揚げ、しめじ)
	牛乳	牛乳		小麦粉 でん粉 ごま油			
	黒はんぺんのごま揚げ	黒はんぺん 		砂糖	醤油 みりん かつおの素		
	切干大根の煮物	油揚げ 	大根切干 人参 枝豆				
4 (金)	ごはん			米		625 249 327	・はさんで食べよう
	卵サンド 	卵		砂糖 油 マヨネーズ	塩 醤油		
	ポイルキャベツ		キャベツ きゅうり				
	牛乳	牛乳					
7 (月)	ごはん			米		787 31.5 351	・和食の組み合わせ方を知ろう
	牛乳	牛乳					
	さわらの野菜あんかけ 	さわら	玉ねぎ 人参 葉ねぎ	でん粉 油 砂糖	塩 こしょう かつおだし 薄口醤油 酢		
	なめたけあえ 	油揚げ みそ	白菜 小松菜 なめたけ		醤油		
8 (火)	ごはん			米		808 332 344	・大豆製品を食べよう 
	牛乳	牛乳					
	肉じゃが 	豚肉	人参 玉ねぎ いんげん こんにゃく	油 じゃがいも 砂糖	みりん 醤油		
	おひたし		ほうれん草 緑豆もやし 人参		酒 醤油 かつおの素		
9 (水)	納豆	大豆			たれ からし	734 282 378	・ふるさと給食 ・地産地消(豚肉、もやし、やきそばめん、レッドオーレ、マスカットゼリー) 
	背割りロールパン			パン			
	やきそば 	豚肉 	緑豆もやし 人参 キャベツ	油 むしめん	塩 こしょう ツツ双-7の素 やきそばソース		
	牛乳	牛乳					
	レッドオーレ 		トマト 				
10 (木)	ごはん			米		735 299 396	・目の愛護デー献立 ・目を守る食べ物とはどんな？(卵、にんじん、ほうれん草)
	牛乳	牛乳 	玉ねぎ 人参 いんげん	砂糖	醤油 かつおだし		
	親子煮	鶏肉 かまぼこ 卵	キャベツ きゅうり		ゆかり粉 塩		
	ゆかりあえ	豆腐 	人参 ほうれん草 とうもろこし しょうが	でん粉	とりがらスープ 醤油 塩 ツツ双-7の素		
11 (金)	ごはん			米		758 226 433	・目を守る食べ物とはどんな？(小松菜、にんじん)
	牛乳	牛乳					
	コロケ 		人参 とうもろこし グリンピース 玉ねぎ	じゃがいも 砂糖 油 マッシュポテト パン粉 マーガリン 小麦粉	塩 中濃ソース		
	ごまあえ 		小松菜 キャベツ 人参	砂糖 ごま	醤油		
15 (火)	ごはん			米		824 269 327	・海外の食文化を知ろう(ブラジル)
	ピカシーニョ 	豚肉 牛肉 大豆	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 トマト	油 じゃがいも ルウ	塩 こしょう ツツ双-7の素 トマトチャップ 酢 とんこつスープ フィッシュカカオ		
	牛乳	牛乳					
	グリーンサラダ 		キャベツ きゅうり いんげん	ドレッシング			
16 (水)	冷凍パイナップル 		パイナップル	砂糖		879 338 390	・よくかんで食べよう 
	ごはん			米			
	牛乳	牛乳					
	マーボー豆腐	鶏肉 豚肉 豆腐	しょうが にんにく しいたけ 人参 玉ねぎ 根深ねぎ	油 砂糖 ごま油 小麦粉	醤油 中華スープの素 ツツ双-7 オイスターソース トマトチャップ		
ハンパングー	鶏肉	きゅうり キャベツ	油 ドレッシング	塩 醤油			
春巻き 		たけのこ 人参 キャベツ 玉ねぎ	でん粉 砂糖 ごま油 ショートニング 油 はるさめ 小麦粉	醤油 オイスターソース 塩 こしょう			

# 10月 給食献立表

両河内学校給食センター

中学校

日(曜)	献立	主に体を作る(赤) たんぱく質、無機質を多く含む	主に体の調子を整える(緑) カロテン、ビタミンCを多く含む	主に力や熱のもとになる(黄) 炭水化物、脂肪を多く含む	調味料	エネルギーたんぱく質(g)カルシウム(mg)	献立のねらい
17(木)	ごはん			米		713 24.3 364	・ふるさと給食 ・地産地消 (ごんにやく、ちくわ、黒はんぺん、もやし)
	牛乳	牛乳					
	おでん	ちくわ 黒はんぺん 生揚げ 昆布	大根 ごんにやく	じゃがいも 砂糖	酒 薄口醤油 塩 みりん かつおの素		
	磯香あえ 黄桃缶	のり	ほうれん草 緑豆もやし 黄桃	砂糖	醤油 酒		
18(金)	ごはん			米		731 27.9 454	・旬の食べ物はどれかな？(秋：えのき、さつまいも)
	牛乳	牛乳					
	和風ハンバーグ	鶏肉	玉ねぎ えのきだけ	パン粉 油 砂糖 でん粉	醤油 塩 赤ワイン みりん 酒 かつおだし		
	ごんにやくサラダ さつま汁		キャベツ 小松菜 ごんにやく	ドレッシング			
21(月)	ごはん			米		830 27.7 370	・魚を食べよう(さば)
	牛乳	牛乳					
	さばのみそ煮 きんぴら	さば みそ	しょうが	砂糖	酒 醤油		
	すまし汁	豆腐 わかめ	ごぼう 人参 ごんにやく いんげん	油 砂糖 ごま	みりん 醤油 赤とうがらし 酒 薄口醤油 塩 かつおの素		
22(火)	ロールパン			パン		749 26.9 336	・旬の食べ物はどれかな？(秋：えのき、しいたけ、しめじ)
	牛乳	牛乳					
	チキンカツ	鶏肉	玉ねぎ えのきだけ しいたけ しめじ いんげん	パン粉 小麦粉 油 でん粉 砂糖	塩		
	きのこスパゲティ 野菜スープ	ベーコン	白菜 とうもろこし 人参 チンゲン菜	油 スパゲティ	塩 こしょう スープストック 醤油		
23(水)	ごはん			米		806 31.8 339	・血液をつくる食べ物は何かな？(あさり、ほうれん草)
	あさりの佃煮	あさり	しょうが	砂糖	醤油		
	牛乳	牛乳					
	じゃがいものそぼろ煮 和風サラダ	鶏肉 豚肉	人参 しいたけ 玉ねぎ 枝豆	油 じゃがいも 砂糖 でん粉	酒 みりん 醤油 かつおの素		
24(木)	ごはん			米		808 26.7 389	・旬の食べ物はどれかな？(秋：さつまいも、しめじ)
	牛乳	牛乳					
	さつまいもと鶏肉の甘辛煮	鶏肉	しょうが	さつまいも でん粉 小麦粉 油 砂糖	醤油 酒		
	レモンじょうゆあえ みそ汁		緑豆もやし 小松菜 人参 レモン		醤油 酒 かつおだし かつおの素		
25(金)	ごはん			米		701 29.7 371	・中華料理を味わおう
	中華丼	豚肉 いか なんと	しょうが にんにく 人参 白菜 チンゲン菜	油 でん粉 ごま油	塩 こしょう 中華スープの素 オリーブオイル		
	牛乳	牛乳					
	ハンサンスー 味付け煮干し	ハム	キャベツ きゅうり	はるさめ ドレッシング			
28(月)	ソフトめん			ソフトめん		895 33.1 320	・季節を感じる料理を楽しもう(秋：オクシズミートソース、焼き栗コロッケ)
	オクシズミートソース	牛肉 豚肉	玉ねぎ しょうが にんにく 人参 しいたけ まいだけ チャツネ トマト グリーンピース	油 砂糖 小麦粉 バター でん粉 生クリーム	赤ワイン こしょう 中濃ソース とんこつスープ トマトソース フィッシュカッパ ソルトソースの素		
	牛乳	牛乳					
	ツナサラダ 焼き栗コロッケ	ツナ	キャベツ とうもろこし	ドレッシング	塩		
29(火)	ごはん			米		731 27.5 360	・給食の味付けのひみつは何かな？(香りとごま油：豆腐と豚肉の旨煮、大根ときょうりの中華漬け)
	牛乳	牛乳					
	豆腐と豚肉の旨煮	豚肉 豆腐	しょうが にんにく 人参 緑豆もやし チンゲン菜	油 でん粉 ごま油	酒 中華スープの素 醤油 塩 こしょう		
	大根ときょうりの中華漬け パイナップル缶		大根 きゅうり	砂糖 ごま油	酢 醤油		
30(水)	ごはん			米		732 30.6 382	・体をつくる食べ物は何かな？(豚肉、鶏肉、卵、豆腐)
	肉そぼろ丼	豚肉 鶏肉 卵	しょうが にんにく グリーンピース	油 砂糖	酒 醤油 みりん 塩		
	牛乳	牛乳					
	キャベツの塩こんぶあえ なめこ汁	塩昆布	キャベツ きゅうり	ごま	塩		
31(木)	食パン			パン		781 35.1 401	・かぼちゃを食べよう
	牛乳	牛乳					
	かぼちゃ型ハンバーグ	鶏肉 豚肉	玉ねぎ かぼちゃ トマト にんにく しょうが しめじ	油 砂糖	塩 トマトソース 中濃ソース 赤ワイン		
	コーンサラダ かぼちゃのシチュー		キャベツ きゅうり とうもろこし	ドレッシング			

※パンの製造過程で、くるみ、卵、落花生、アーモンド、オレンジ、ごま、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、りんご、ゼラチンが混入する可能性があります。  
※米飯の製造過程で、小麦、大豆が混入する可能性があります。  
※めん類の製造過程でそば、卵が混入する可能性があります。

※物資の都合上、献立が変更になることがあります。ご了承ください。  
※少年写真新聞社・全国学校給食協会のイラストを使用しています。  
※学校給食センターや小中学校の給食室では調理員を募集しています。