

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 (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	献立のねらい
1 (水)	中華めん			中華めん		614 29.5 349	・給食のラーメン を味わおう
	しょうゆラーメン 	豚肉 なた	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 (木)	アーモンド入り味付け煮干し	いわし		アーモンド 砂糖		805 33.0 368	・大豆製品を食べ よう(納豆) 
	ごはん			米			
	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		
3 (金)	おひたし		小松菜 緑豆もやし 人参		酒 醤油 かつおの素	757 29.8 447	・果物を食べよう (キウイフルーツ)
	納豆	大豆			たれ からし		
	食パン			パン			
	スライスチーズ	チーズ					
6 (月)	牛乳	牛乳				790 25.6 344	・お月見献立 
	鶏そぼろ入り厚焼き玉子	卵 鶏肉	しょうが	砂糖 油 でん粉	醤油 みりん 酒 酢 かつおだし 塩		
	切干大根の煮物 	油揚げ	切干大根 人参 枝豆	砂糖	醤油 みりん かつおの素		
	いものこ汁	みそ	しめじ 白菜 根深ねぎ	里芋	かつおの素		
7 (火)	お月見だんご 			白玉団子 砂糖 でん粉	醤油	823 35.2 389	・彩りを楽しもう
	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 こま油 でん粉	醤油 中華スープの素 アミノ酸 ヨウ酸 トウモロコシ		
8 (水)	パンバンジー 	鶏肉	きゅうり キャベツ	油	塩 醤油 ドレッシング	753 29.4 408	・よくかんで食べ よう 
	しゅうまい	豚肉	玉ねぎ しょうが	パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉	塩		
	切れ目入り丸型パン			パン			
	牛乳	牛乳					
9 (木)	チキンカツ 	鶏肉		油 パン粉 小麦粉	塩	777 26.6 345	・おなかをきれい にする食べ物 (こんにゃく、し いたけ、海藻)
	ポイルキャベツ 		キャベツ きゅうり		中濃ソース		
	クラムチャウダー	鶏肉 あさり 牛乳	玉ねぎ 人参 パセリ	油 じゃがいも	白ワイン スープストック 塩 こしょう 酢		
	ごはん			米			
10 (金)	牛乳	牛乳				750 31.1 398	・目の愛護デー 献立 ・目を守る食べ物 (卵、にんじん、 ほうれん草)
	田舎煮 	豚肉 生揚げ みそ	にんにく しょうが 大根 人参 こんにゃく しいたけ	じゃがいも ごま油 砂糖	醤油 かつおの素 酒 みりん		
	海藻サラダ	わかめ とさかのり 茎わかめ 赤つのまた めかぶ	緑豆もやし とうもろこし 白きくらげ		ドレッシング		
	黄桃缶		黄桃	砂糖			
14 (火)	ごはん			米		793 29.8 379	・目の愛護デー 献立 ・目を守る食べ物 (卵、にんじん、 ほうれん草)
	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 酢 だし		
	牛乳	牛乳					
	ごまあえ 	豆腐 みそ	ほうれん草 キャベツ 人参 玉ねぎ なめこ 根深ねぎ	砂糖 ごま	醤油		
15 (水)	なめこ汁				かつおの素	732 30.2 440	・海藻を食べよう (わかめ)
	ごはん			米			
	牛乳	牛乳					
	ホイコーロー	豚肉 みそ	キャベツ ピーマン 人参 根深ねぎ	油 砂糖 でん粉	醤油 うスターソース みりん 中華スープの素 アミノ酸 ヨウ酸		
16 (木)	わかめスープ 	豆腐 わかめ	玉ねぎ とうもろこし		中華スープの素 醤油 とりがらスープ 塩 こしょう	824 26.9 327	・世界の食文化を 知ろう(ブラジ ル)
	ぎょうざ	鶏肉 大豆粉	キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが	油 でん粉 砂糖 小麦粉	醤油 塩		
	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 ウスターソース やきそばソース		
16 (木)	牛乳	牛乳				824 26.9 327	・世界の食文化を 知ろう(ブラジ ル)
	ヨーグルトあえ 	ヨーグルト	パイナップル みかん	砂糖			
	味付け煮干し	いわし		砂糖			
	ごはん			米			
16 (木)	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	塩 こしょう 酢 ウスターソース トマトチャップ ピリッパル	824 26.9 327	・世界の食文化を 知ろう(ブラジ ル)
	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		
	冷凍パイナップル 		パイナップル	砂糖			

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 (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	献立のねらい
17 (金)	ごはん			米		828 27.7 391	・旬の食べ物はどれかな(秋:さつまいも、しめじ) 
	牛乳	牛乳					
	さつま芋と鶏肉の甘辛煮	鶏肉	しょうが	さつまいも でん粉 小麦粉 油 砂糖	醤油 酒		
	じゃこと梅のサラダ	ちりめん干し	キャベツ 黄ピーマン 大根 梅干し	ごま	塩		
	みそ汁	豆腐 みそ	人参 しめじ		かつおの素		
20 (月)	ごはん			米		764 29.2 589	・給食の味付けの秘密(香り:ごま油・豆腐と豚肉の旨煮、大根ときゅうりの中華漬け) 
	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		
	大根ときゅうりの中華漬け		大根 きゅうり	砂糖 ごま油	酢 醤油		
	いちごヨーグルト	ヨーグルト	いちご	砂糖			
21 (火)	ごはん			米		735 29.9 396	・体をつくる食べ物(鶏肉、かまぼこ、卵、豆腐) 
	牛乳	牛乳					
	親子煮	鶏肉 かまぼこ 卵	玉ねぎ 人参 いんげん	砂糖	醤油 かつおだし		
	ゆかりあえ		キャベツ きゅうり		ゆかり粉 塩		
	ほうれん草のスープ	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 コンソメの素		
22 (水)	ごはん			米		838 17.3 126	・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	トマトチャップ 塩 酢 野菜スープ こしょう 中濃ソース 加粉 フィッシュカリーム		
	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		
23 (木)	ごはん			米		843 30.4 351	・だしのおいしさを感じよう 
	牛乳	牛乳					
	さばのごまみそかけ	さば みそ	しょうが	砂糖 ごま	塩 みりん		
	野菜の含め煮	豚肉	人参 れんこん こんにゃく いんげん	じゃがいも 砂糖	酒 醤油 みりん かつおの素		
	すまし汁	豆腐 わかめ	えのきだけ 玉ねぎ		酒 薄口醤油 塩 かつおの素		
24 (金)	ごはん			米		806 31.8 339	・血液をつくる食べ物(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	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		
	和風サラダ	油揚げ	キャベツ ほうれん草		ドレッシング		
27 (月)	ごはん			米		705 24.1 364	・色々な具材を食べよう(おでん) 
	牛乳	牛乳					
	おでん	ちくわ 黒はんぺん 生揚げ 昆布	大根 こんにゃく	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	のり	ほうれん草 緑豆もやし		醤油 酒		
	洋なし缶		洋なし	砂糖			
28 (火)	ごはん			米		716 29.1 365	・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 オイスターソース		
	牛乳	牛乳					
	ハンサンスー	ハム	キャベツ きゅうり	はるさめ	ドレッシング		
	型抜きチーズ	チーズ					
29 (水)	ソフトめん			ソフトめん		949 33.2 320	・ふるさと給食(オクシズミートソース) 
	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 まいたけ トマト グリンピース	油 砂糖 小麦粉 バター 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 トマトチャップ フィッシュカリーム コンソメの素 チャップ		
	牛乳	牛乳					
	ツナサラダ	ツナ	キャベツ とうもろこし	ノンエッグマヨネーズ			
	焼き栗コロッケ			じゃがいも さつまいも くり 砂糖 油 パン粉 小麦粉 コーンフラワー でん粉	塩		
30 (木)	ごはん			米		711 22.7 377	・静岡市 お茶の日献立 
	牛乳	牛乳					
	黒はんぺんのお茶フライ	黒はんぺん	茶	パン粉 小麦粉 でん粉 コーンフラワー 油	塩		
	ひじき入りおひたし	ひじき	ほうれん草 緑豆もやし		酒 醤油 かつおの素		
	みそけんちん汁	豆腐 みそ	ごぼう 大根 しいたけ 根深ねぎ	ごま油	かつおの素 酒 みりん 塩		
31 (金)	食パン			パン		772 34.6 397	・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 トマトチャップ 中濃ソース 赤ワイン 醤油		
	コーンサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング		
	かぼちゃのシチュー	鶏肉 白いんげん豆 牛乳	玉ねぎ 人参 かぼちゃ	油	白ワイン 塩 こしょう とりがらスープ 酢		

※パンの製造過程で卵、ごま、大豆、りんご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。
 ※食材の使用については今後更に安全確認に努めていきます。
 ※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・学校給食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。
 ※家庭配付用献立表には、すべての食材は記載されていません。
 詳細な内容が必要な場合は、詳細献立表を確認してください。