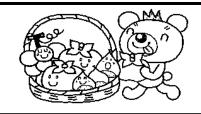


## 10月 給食献立表 由比学校給食センター <sub>中学校</sub>



					/A A /
	献立名	血や肉や骨になる たんぱく質・無機質を多く含む	体の調子を整える カロテン・ビタミンCを多く含む	熱や力のもとになる 炭水化物・脂肪を多く含む	給食室から  xネルギー たんぱく質 カルシウム 塩分  Kcal g mg g
		ぶたにく えび いか	はくさい チンゲンサイ たけのこ	ちゅうかめん でんぷん ごまあぶら	1 0 1
1			にんじん きくらげ しょうが にんにく	あぶら	麺を作る業者さんの都合により 中華麺は使える日が限られていま
	牛乳	牛乳			す。この日は八宝菜をからめて 食べる八宝麺にしました。
水	シュウマイ	ぶたにく	たまねぎ	こむぎこ でんぷん ごまあぶら	
	マンゴープリン	とうにゅう	マンゴー	さとう	742   32.5   321   2.8
2	麦ごはん 牛乳	上面		こめ むぎ	<中学 給食なし> 給食なので「とろとろ卵の…」
2	十 <sub>名</sub> 親子煮	牛乳 とりにく たまご かまぼこ	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ	ナレス	とはいかないのですが、甘辛く
	<sub>祝丁点</sub> つぼ漬け和え		キャベツ きゅうり つぼづけ	ごま	煮た具材を卵でとじます。 汁までおいしいですよね。
木	プログライログ				733 30.2 317 2.1
	麦ごはん			こめ むぎ	
3	牛乳	牛乳			「実りの秋」というように、 秋は旬の食べ物がたくさん☆
	マーボー豆腐	とうふ ぶたにく みそ	ねぶか にんじん たけのこ	さとう でんぷん ごまあぶら	給食でも色々な料理に使って
金			しいたけ しょうが にんにく		います。探してみてね!
312	春雨サラダ		キャベツ きゅうり にんじん	はるさめ さとう ごまあぶら ごま	745 28.3 323 3.1
6	麦ごはん			こめ むぎ	【10/6は十五夜】
	牛乳	牛乳		- Lune -	十五夜の別名「芋名月」にちな んで、里芋を使った献立です。
	大根と里芋のそぼろ煮 ひじきのおひたし	Site C		さといも さとう でんぷん あぶら ご=	お月見デザートもつけるよ♪
月	お月見大福	OUE CONTRACTOR	キャベツ ほうれんそう もやし	ごま こめこ さとう さつまいも	713 23.9 315 2.0
	きのこごはん	あぶらあげ	しめじ えのき しいたけ にんじん		. 10   20.0   010   2.0
7	牛乳	牛乳			【旬の食材:きのこ】 3種類のきのこで炊き込みごはん
	豆腐ハンバーグ	とうふ ぶたにく みそ		さとう でんぷん	を作ります。静岡県ではしめじや しいたけが栽培されています。
火	和風サラダ		キャベツ コーン きゅうり	あぶら さとう ごま	OVICION AND CALCULAGE
У.	みそ汁	みそ わかめ	たまねぎ	じゃがいも	700 22.6 401 3.5
8	麦ごはん 牛乳	牛乳		こめ むぎ	
	生揚げと野菜のみそ炒め	なまあげ ぶたにく みそ	たまねぎ キャベツ しいたけ	さとう でんぷん あぶら	みそ炒めは白いごはんに合うよう やや甘めのみそ味にしています。
	五目中華スープ		チンゲンサイ もやし コーン	マロニー ごまあぶら	野菜もしっかりとれる献立です。
水	 味付け煮干し	  にぼし	にんじん きくらげ	さとう ごま	775   32.1   568   2.9
	さつまいもごはん	ICIA O		こめ さつまいも	113 32.1 300 2.9
9	生乳	牛乳			【旬の食材:さつまいも】
	まぐろカツ	まぐろ		パンこ こむぎこ あぶら	対くてホクホクのさつまいもを 使った、秋らしいごはんです。
	なめたけ和え		きゅうり キャベツ なめたけ		
	豚汁	とうふ ぶたにく みそ	だいこん こんにゃく ごぼう ねぶか にんじん		695 28.1 425 2.7
	ロールパン			ロールパン	【10月10日は目の愛護デー】
10	牛乳	牛乳			10を横向きにすると目とまゆげ
	かぼちゃシチュー	牛乳 とりにく スキムミルク	たまねぎ かぼちゃ にんじん しめじ	バター こむぎこ	に見えることが由来です。目を 酷使している人、多いのでは?
金	フレンチサラダ		キャベツ きゅうり	あぶら さとう	775 000 400 0:
	ブルーベリーゼリー ルーローハン	ぶたにノ ちまちげ ミホウ	ブルーベリー	さとう	775   29.6   462   3.1
	(ごはん・具)	ぶたにく なまあげ うずら	ねぶか しいたけ しょうが	こめ むぎ さとう あぶら	【海外の食文化を知ろう】
, –	<b>牛乳</b>	牛乳			10月は多文化共生月間。 この日の給食は台湾料理です。
	炒めビーフン	ぶたにく	たまねぎ キャベツ にんじん しょうが	ビーフン ごまあぶら	_ · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
火	大根スープ	とりにく	だいこん ほうれんそう	ごまあぶら でんぷん	764 33.8 338 3.2
	麦ごはん ふりかけ(おかか)	かつおぶし		こめ むぎ さとう ごま	食欲の秋&スポーツの秋。
15	牛乳	牛乳			風邪の季節の前にたくさん
	厚焼き卵	たまご		さとう	食べて、たくさん動いて、 丈夫な体をつくりましょう☆彡
水	大豆の磯煮 みそ汁	だいす あぶらあげ ひじき みそ	こんにゃく にんじん いんげん たまねぎ キャベツ ほうれんそう えのき	GC0 Ø1315	739 27.3 380 2.8
	<u>みて汗</u> フィッシュバーガー	たら	キャベツ	まるがたパン	108   21.0   300   2.8
16	(パン・たらフライ・キャベツ)			パンこ こむぎこ あぶら	ヨーグルトと言えば商品名にも なっている「ブルガリア」という
	牛乳	牛乳		,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	国が有名です。スープなど、 料理にも使うそうですよ。
木	白菜と肉団子のスープ	とりにく	はくさい ほうれんそう にんじん たけのこ しいたけ	はるさめ	11771C OK 2 C 2 C 3 C 3
\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	ヨーグルト	ヨーグルト			726 32.8 630 3.1



## 10月 給食献立表 由比学校給食センター <sub>中学校</sub>

※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。 ※パンの製造過程で卵・大豆・りんご 等が混入する可能性があります。

イラスト出典:健学社

	献立名	血や肉や骨になる	体の調子を整える	熱や力のもとになる	給食室から  xネルギー たんぱく質 カルシウム 塩分
Ľ	1W/\ ± L	たんぱく質・無機質を多く含む		炭水化物・脂肪を多く含む	Kcal g mg g
17	けんちんうどん	とりにく あぶらあげ	だいこん こんにゃく にんじん ごぼう ねぶか	あぶら	【旬の食材:みかん】 お茶と並び、静岡を代表する
	牛乳	牛乳			農作物です。9月終わり頃~ 1月中頃がおいしい季節です。
金	即席漬け	しおこんぶ	キャベツ きゅうり	ごま	
	みかん		みかん		625 26.9 362 1.7
20	麦ごはん 牛乳	4乳		こめ むぎ	海藻やなめこなどのぬめり・
	からあげ	とりにく	しょうが	でんぷん あぶら	ネバネバ成分には高血圧予防、 コレステロール値低下など 体にうれしい効果がたくさん!
	こんにゃくと海藻のサラダ	かいそう	キャベツ こんにゃく	あぶら さとう ごま	体につれしい効果がたくさん!
73	なめこのみそ汁	とうふ みそ	たまねぎ なめこ		759 28.6 345 2.5
21	黒糖パン 牛乳	—————————————————————————————————————		ロールパン こくとう	黒糖(黒砂糖)はさとうきびの
Z I	午乳  洋風おでん		たまねぎ こんにゃく にんじん いんげん	じゃがいも	絞り汁を煮詰めたものです。 精製していないので、砂糖(上白
VI.	パインサラダ		キャベツ パイン きゅうり	あぶら さとう	糖)とは違った風味があります。
火	型抜きチーズ	チーズ			833 34.8 431 3.4
	麦ごはん	ふるさと給	食の日	こめ むぎ	【ふるさと給食の日】
22	牛乳 さつまいもコロッケ	牛乳		さつまいも パンこ こむぎこ あぶら	浜松で栽培しているさつまいも、 うなぎの頭などを肥料にした
	<b>  チーホーサイ</b>	ぶたにく	キャベツ たけのこ にんじん にら しょうが	はるさめ さとう あぶら	「うなぎいも」のコロッケです。
水	豆腐ときのこのスープ	とうふ	たまねぎ ほうれんそう しめじ えのき		758 24.5 434 2.4
	スマイルカレーライス	まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん しめじ	こめ じゃがいも	食物アレルギーの原因となる
23			しょうが にんにく	ひよこまめ あぶら	28品目を使用せず、多くの 友達が食べられる献立です。
	ぶどうジュース 野菜サラダ		ぶどう キャベツ きゅうり コーン	あぶら さとう	市内全ての小中学校で 同じ献立の給食を提供します。
	りあれている。		いちご	あいら さこう さとう	785 17.7 68 2.9
	麦ごはん		V-3C	こめ むぎ	766 17.7 66 2.6
24	牛乳	牛乳			【旬の食材:さんま】 さんまを漢字で書くと「秋刀魚」
	さんまの蒲焼き	さんま		あぶら さとう でんぷん こむぎこ	秋に旬を迎えるお魚です。
金	おひたし みそ汁	とうふ みそ あぶらあげ	キャベツ ほうれんそう だいこん にんじん		766 27.0 349 2.6
	マーガリンパン	C.7131 & C. 8121,0817	ENCH ENUN	ロールパン マーガリン	100   21.0   349   2.0
27	<b>牛</b> 乳	牛乳			たんぱく質を多く含む大豆は 「畑の肉」と呼ばれます。ビタ
	ポークビーンズ	だいず ぶたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム	さとう あぶら	ミンB群・食物繊維なども多く、 栄養たっぷりの食材です。
月	コールスロー		キャベツ コーン きゅうり	あぶら さとう	
	麦ごはん			 こめ むぎ	824   31.7   346   3.2
28	支には <i>れ</i>  牛乳	—————————————————————————————————————		- DC	主菜がみその味つけなので、この 日の汁物はかきたま汁にしま
	いわしのごまみそ煮	いわし みそ		さとう ごま	した。おかずによって、汁物の 具や味も考えているんですよ。
火	おひたし		キャベツ ほうれんそう にんじん		741037 CV10/0C300
	かきたま汁	とうふ たまご	たまねぎ		692 29.7 553 2.6
20	ツナカレーピラフ 牛乳	まぐろあぶらづけ 牛乳	たまねぎ にんじん しょうが	こめ むぎ あぶら	味付けごはんの多くはお米の
23	キ乳 ミートボール	子乳 ぶたにく とりにく		さとう	上に具をのせて、炊き込んで 作っています。炊飯釜の底に
水	ポトフ	ぶたにく	たまねぎ キャベツ ほうれんそう	じゃがいも	できるおこげもおいしいです。
					717 29.2 286 3.2
	炊きおこわ 牛乳		にんじん たけのこ しめじ しいたけ	こめ もちごめ くり	【11/2は十三夜】
30	<u>生乳</u> つくね	牛乳 とりにく	キャベツ		十五夜と並ぶもう1つのお月見。 十三夜の別名は「栗名月」。
	みそけんちん	とうふ とりにく みそ	だいこん こんにゃく ごぼう	じゃがいも ごまあぶら	栗いりの炊きおこわです。
木	みかん		みかん		689 24.8 477 2.5
04	ポークハヤシライス	ぶたにく	たまねぎ にんじん りんご	こめ むぎ あぶら	【10月31日はハロウィン】 古代ケルト人が1年の終わりとし
31	牛乳	牛乳	マッシュルーム にんにく		ていた日。魔女や死神から身を守 るためにかぼちゃのランタンを
_	野菜ごまドレッシング		キャベツ ほうれんそう コーン	あぶら ごま さとう	灯します。Trick or Treat <b>e</b>
金	かぼちゃのプリン	とうにゅう	かぼちゃ	さとう	813 28.3 327 2.9