10月献立表

実施日 日 曜	献立名	主 な 材 料 名			エネルギー (kcal) たんぱく質 (%) *中学生年度	献立紹介
		血や肉をつくる(赤)	熱や力のもと(黄)	体の調子を整える(緑)		
2 木	麦ごはん 牛乳 のりのつくた煮 厚揚げとねぎのそぼろ煮 ごまあえ	牛乳 焼きのり 厚揚げ 豚肉	米 麦 砂糖 米油 じゃが芋 片栗粉 白すりごま	生姜 にんじん ねぎ 小松菜 もやし	630 17.0	○10月は、「食品ロス削減月間」です！ ～食品ロスについて考えよう～ 食品ロスについて考えるきっかけに、と、給食でも食品ロスにちなんだ献立をとりいれました。
3 金	ココア揚げパン 牛乳 ジャーマンポテト 豆乳スープ	牛乳 ベーコン 豆乳 みそ	ミルクパン 砂糖 米油 じゃが芋	たまねぎ にんじん キャベツ かぼちゃ パセリ	567 13.3	
6 月	ゆかりごはん 牛乳 さばの塩焼き 肉じゃが 手作りみたらし団子	牛乳 さば 豚肉 豆腐	米 麦 米油 こんにゃく じゃが芋 砂糖 白玉粉 片栗粉	生姜 にんじん たまねぎ さやいんげん	671 17.9	★お月見献立
7 火	チリビーンズライス 牛乳 じゃがいもハニーサラダ くだもの(梨)	ベーコン 豚ひき肉 大豆 パルメザンチーズ 牛乳	米 麦 米油 じゃが芋 砂糖 はちみつ	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ トマトジュース キャベツ なし	643 14.4	
8 水	カレーうどん 牛乳 大学いも	豚肉 油揚げ みそ 牛乳	うどん 米油 片栗粉 さつま芋 砂糖 みずあめ 黒ごま	生姜 にんじん たまねぎ ねぎ 小松菜	605 13.3	★旬の食材「さつまいも」
9 木	麦ごはん 牛乳 お好みたまご焼き ひじきと枝豆の炒り煮 かぼちゃのみそ汁	牛乳 豚ひき肉 豆腐 えびい か 青のり かつお節 卵 ひじき 油揚げ みそ	米 麦 米油 砂糖	キャベツ ねぎ 生姜 コーン にんじん 枝豆 たまねぎ 大根 かぼちゃ えのきたけ	599 18.4	10日(金) 「夕焼けゼリー」 10月10日の目の愛護デーにちなんで、目に良い食材であるにんじんを使ったゼリーを作ります。
10 金	コーンピラフ 牛乳 あじのトマトチーズ焼き 白いんげん豆と野菜のスープ 夕焼けゼリー	とり肉 牛乳 あじ チーズ ベーコン いんげん豆 寒天	米 麦 米油 砂糖 バター パン粉	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム さやいんげん レモン にんにく しめじ トマト缶 パセリ 生姜 白菜 小松菜 オレンジジュース	586 19.6	14日(火) 「クルトン入りサラダ」 食パンを製造するときに出る、「耳」の部分を再利用して、手づくりクルトンにします。
14 火	おさつトースト 牛乳 クルトン入りサラダ 鶏肉と大豆のトマトソース煮 ◎食品ロスについて考えよう①	牛乳 生クリーム とり肉 大豆	食パン さつま芋 バター グラニュー糖 黒ごま 砂糖 米油 じゃが芋 豆乳 バター 小麦粉	にんじん キャベツ 小松菜 きゅうり コーン たまねぎ にんにく セロリー マッシュルーム トマトピューレ グリーンピース	607 16.4	15日(水) いかのかりんとう揚げ 切り干し大根の煮物 五目みそ汁
15 水	麦ごはん 牛乳 いかのかりんとう揚げ 切り干し大根の煮物 五目みそ汁	牛乳 いか 油揚げ 大豆 みそ わかめ	米 麦 片栗粉 砂糖 米油 こんにゃく	生姜 切干大根 干しいたけ にんじん 大根 えのきたけ ねぎ	580 18.1	16日(木) 「世界食糧デー」◎食品ロスについて考えよう②
16 木	コメッコハヤシライス 牛乳 まるごとブロッコリーサラダ くだもの(柿)	豚肉 豆乳 牛乳	米 麦 米油 じゃが芋 砂糖 ざらめ 米粉	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ ビーマン ブロッコリー キャベツ コーン 柿	619 12.2	17日(金)・18日(土) 「運動会応援メニュー」 運動会でみんなが力を発揮できるように願いを込めて、ソースカツとスタミナ丼を作ります。
17 金	麦ごはん 牛乳 ソースカツ ゆでキャベツ 呉汁	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 油揚げ みそ	米 麦 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃが芋	キャベツ 大根 にんじん ねぎ 小松菜	674 16.3	18日(土) 「もみ菜と卵のスープ」 大根を育てる途中、間引きのために抜いてしまいう菜、「もみ菜」を使います。
18 土	スタミナ丼 牛乳 春雨スープ カルピスゼリー	豚肉 厚揚げ 牛乳 とり肉 寒天	米 麦 米油 片栗粉 春雨 ごま油 ごま カルピス 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ たけのこ にんじん ビーマン 干しいたけ 小松菜 みかん缶	600 15.7	21日(火) ねぎ塩豚丼 牛乳 大豆のシャリシャリ揚げ チンゲン菜と豆腐のスープ
21 火	ねぎ塩豚丼 牛乳 大豆のシャリシャリ揚げ チンゲン菜と豆腐のスープ	豚肉 牛乳 大豆 とり肉 豆腐	米 麦 ごま油 白ごま 片栗粉 米油	ねぎ にんにく にんじん もやし レモン ごねぎ 生姜 たまねぎ チンゲンサイ	608 18.9	22日(水) 「もみ菜と卵のスープ」 大根を育てる途中、間引きのために抜いてしまいう菜、「もみ菜」を使います。
22 水	麦ごはん 牛乳 秋鮭のみもじ焼き 野菜の生姜しょうゆがけ もみ菜と卵のスープ	牛乳 鮭 みそ ちりめんじゃこ 豆腐 卵	米 麦 マヨネーズ(卵なし) 片栗粉	生姜 にんじん キャベツ 小松菜 干しいたけ ねぎ もみ菜	549 22.3	23日(木) みそラーメン 牛乳 うずら煮たまご フルーツヨーグルト
23 木	みそラーメン 牛乳 うずら煮たまご フルーツヨーグルト	豚肉 みそ 牛乳 うずら卵 ヨーグルト	中華めん 米油 ラード ごま油 砂糖	にんじん たまねぎ もやし 白菜 ねぎ にんにく 生姜 みかん缶 バイン缶 桃缶 りんご缶	558 15.9	24日(金) 「もったいないふりかけ」 だしをとったあとのかつおぶしを活用してふりかけを作ります。
24 金	麦ごはん 牛乳 もったいないふりかけ 白身魚のさらさ焼き けんちん汁	牛乳 ちりめんじゃこ 刻み昆布 ホキとり肉 豆腐	米 麦 白ごま 砂糖 米油 マヨネーズ(卵なし) こんにゃく 里芋	しめじ えのきたけ たまねぎ にんじん ビーマン ごぼう 大根 ねぎ	570 19.0	27日(月) 「世界の味めぐり」 ～ドイツ～ ・ゲーラッシュ ドイツ風煮込み料理です。 ・アズフェルケーヘン りんごを使ったケーキです。
27 月	ココアパン 牛乳 ゲーラッシュ マスタードサラダ アズフェルケーヘン	牛乳 豚肉 豆乳	ココアパン 米油 じゃが芋 豆乳 バター 小麦粉 砂糖 きび砂糖	にんにく トマトピューレ 生姜 たまねぎ セロリー にんじん ビーマン マッシュルーム トマト パセリ キャベツ きゅうり コーン りんご缶	680 12.8	28日(火) 秋の香りごはん 牛乳 さばの照り焼き かきたま汁 くだもの(柿)
28 火	秋の香りごはん 牛乳 さばの照り焼き かきたま汁 くだもの(柿)	とり肉 油揚げ 牛乳 さば 豆腐 卵	米 麦 粟 さつま芋 米油 片栗粉	にんじん 干しいたけ ねぎ 小松菜 柿	597 20.2	29日(水) キムタクごはん 牛乳 肉団子入り春雨スープ おかしな目玉焼き
29 水	キムタクごはん 牛乳 肉団子入り春雨スープ おかしな目玉焼き	ベーコン 牛乳 鶏ひき肉 寒天	米 麦 ごま油 片栗粉 春雨 砂糖	キムチ たくあん ごねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ 生姜 ねぎ 白菜 小松菜 桃缶	574 14.1	30日(木) 大豆入り昆布ごはん 牛乳 ししゃものカレー揚げ 根菜のごま汁 くだもの(菊花みかん)
30 木	大豆入り昆布ごはん 牛乳 ししゃものカレー揚げ 根菜のごま汁 くだもの(菊花みかん)	とり肉 大豆 刻み昆布 油揚げ 牛乳 ししゃも 豆腐 みそ	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 小麦粉 じゃが芋 白すりごま	干しいたけ にんじん 大根 ごぼう ねぎ みかん	591 17.9	31日(金) 「スイートパンフキン」 ハロウィンの日にちなんで、かぼちゃを使ったデザートを作ります。
31 金	ブラックカレーライス 牛乳 大根サラダ スイートパンフキン	豚肉 ひじき 牛乳 わかめ 生クリーム	米 麦 米油 じゃが芋 豆乳 バター 砂糖 さつま芋	生姜 にんにく にんじん たまねぎ りんご 大根 きゅうり かぼちゃ	688 11.7	

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。(21回)

※ 栄養価の記載について：日本食品成分表2020年版(八訂)で栄養価を算出しています。学校給食実施基準は、日本食品標準成分表2015年版(七訂)をもとに算出されているため、摂取栄養価のみを標記しています。

★ 18日(土)運動会は給食がありません。