平成２７年１０月予定献立表

食欲の秋

【酒々井中学校】

酒々井町学校給食センター

日	曜日	主食 / 添加物	牛乳	おかず	デザート	主な材料と働き 主に体の組織をつくる 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	主に体の組織をつくる 2群 牛乳・小魚 海藻	主に体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	主に体の調子を整える 4群 その他の野菜・果物	主にエネルギーになる 5群 穀類 いも類 砂糖	主にエネルギーになる 6群 油脂	栄養価 熱量kcal たんぱく質g 脂質g 塩分g
1	木	ご飯	○	かぼちゃしゅうまい1個 中華風ひじきサラダ ジャジャン豆腐	小魚とアーモンド	鶏肉 豚肉　味噌 生揚げ	牛乳 ひじき かたくちいわし	にんじん かぼちゃ	大根　きゅうり ねぎ　玉ねぎ 干し椎茸 こんにゃく	米 じゃが芋 砂糖	サラダ油 ごま油 アーモンド	846 32.1 25.5 3.1
2	金	わかめご飯	○	いわしのカレー香味揚げ おひたし　（ソース） 酒々井味噌の根菜ごま汁		いわし　豚肉 豆腐　味噌 油揚げ かつお節	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	もやし ごぼう 大根　ねぎ	米 里芋	大豆油 ごま	820 31.3 24.7 4.2
5	月	ご飯 （韓国のり）	○	手巻寿司用玉子焼き2本 豚肉と野菜の韓国風炒め 中華白玉スープ	クラスに1個型抜きにんじん入り☆	卵 豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ のり	にんじん チンゲンサイ ほうれん草	もやし にんにく ねぎ	米　砂糖 白玉もち でんぷん	サラダ油 ごま油 ごま	809 30.4 22.3 3.1
6	火	シナモン揚げパン	○	チリコンカン 海草サラダ （ドレッシング）	ヨーグルト	豚肉　ハム 大豆 ひよこ豆	牛乳 海草 ヨーグルト	にんじん	大根　玉ねぎ きゅうり グリンピース にんにく　生姜	パン じゃが芋 砂糖	大豆油 サラダ油	780 33.0 22.8 4.2
7	水	ご飯	○	えびの水晶包み1個 ごまだれサラダ（ドレッシング） 大根のオイスターソース煮	桃の杏仁豆腐	えび　たら 鶏肉 生揚げ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	枝豆　もやし 大根　きゅうり 干し椎茸　桃 にんにく　生姜	米 砂糖 杏仁豆腐	サラダ油 ごま	818 25.6 23.2 1.9
8	木	麦ご飯	○	ハムチーズピカタ わかめサラダ ハヤシシチュー		ハム 卵 豚肉	牛乳 チーズ わかめ	にんじん トマト	きゅうり コーン　玉ねぎ にんにく　生姜 グリンピース	米　麦 じゃが芋 砂糖 小麦粉	サラダ油 ごま油 バター	867 25.0 25.9 3.5
9	金	ご飯	○	さけの紅葉焼き 五目豆 秋のけんちん汁	ブルーベリーゼリー	鮭　大豆 さつま揚げ 鶏肉	牛乳 昆布	にんじん 江戸菜	ごぼう　大根 れんこん　しめじ こんにゃく ねぎ　干し椎茸 枝豆　なめこ	米　砂糖 里芋 ゼリー	サラダ油 マヨネーズ	802 34.4 21.1 3.3
12	月	**体育の日**										
13	火	ご飯	○	豆腐ハンバーグきのこソース 切干大根の煮物 酒々井味噌のさつま汁		豆腐 豚肉 油揚げ 豆腐　味噌	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	玉ねぎ　大根 たもぎ茸 しめじ　ねぎ 干し椎茸 切干大根	米 さつま芋 砂糖	サラダ油	852 29.7 22.4 4.3
		給食費口座振替日（千葉銀行・京葉銀行・郵便局・JA成田市）										
14	水	ご飯	● ミルメークコーヒー	ショーロンポー2個 バンサンスー 豆腐のチゲ風		鶏肉 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	にんじん にら	もやし　大根 きゅうり 玉ねぎ　キムチ 白菜　しらたき	米　砂糖 マロニー ミルメーク	サラダ油 ごま油 ごま	831 26.8 25.5 3.0
15	木	きのこスパゲティ	○	ままかりのりごまフライ2個 （ソース） ジャーマンポテト	アップルパイ	ベーコン ハム	牛乳 ままかり チーズ のり	にんじん バジル	玉ねぎ　エリンギ えのき茸　コーン 干し椎茸　りんご にんにく　しめじ	スパゲティ じゃが芋 パイ	大豆油 オリーブ油 ごま	859 31.0 43.7 3.6
16	金	（ｾﾙﾌﾋﾞﾋﾞﾝﾊﾞ） ご飯	○	春巻2個 ビビンバの具 わかめスープ		豚肉 ほたて	牛乳 わかめ	にんじん にら	切干大根　コーン 玉ねぎ　にんにく きゃべつ　ねぎ えのき茸　生姜	米　春雨 マロニー 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	828 27.1 24.4 3.2
		全国おいしいもの巡り ～岩手県～										
19	月	ご飯	○	鶏肉の南部焼き2個 芋いっぱいサラダ さんまのすり身汁		鶏肉　豆腐 ハム　味噌 さんまつみれ	牛乳	にんじん	きゅうり コーン　大根 ごぼう　ねぎ	米　砂糖 じゃが芋 さつま芋	マヨネーズ ごま	814 35.1 20.0 3.9
20	火	チキンライス	○	ほうれん草オムレツ ブロッコリーサラダ（ドレッシング） ドイツ風スープ	ぶどうグミ	卵　鶏肉 ウインナー 白いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー ほうれん草 パセリ	コーン 大根 玉ねぎ しめじ	米 じゃが芋 グミ	サラダ油	867 27.4 31.3 3.7
		給食費口座再振替日（千葉銀行）		世界の味巡り ～ドイツ～								
21	水	ご飯	○	ほきのレモンソースかけ 野菜の中華和え キムチスープ	フルーツミックスゼリー	ほき　竹輪 肉団子 豆腐　味噌	牛乳	にんじん チンゲンサイ	もやし　白菜 干し椎茸 レモン キムチ　ねぎ	米　砂糖 マロニー でんぷん ゼリー	大豆油 ごま油 ごま	811 32.3 18.1 3.4
22	木	ご飯	○	厚焼き玉子 即席漬け 肉じゃが		卵 豚肉 かつお節	牛乳	にんじん さやいんげん	白菜 たくあん 玉ねぎ しらたき	米 じゃが芋 砂糖	サラダ油 ごま	812 29.5 20.9 2.8
23	金	（ｾﾙﾌﾁﾘﾄﾞｯｸﾞ） 背割パン	○	フランクフルトチリソース こんにゃくサラダ 米粉のシチュー	ピーチコンポート	ﾌﾗﾝｸﾌﾙﾄ 鶏肉 白いんげん豆	牛乳 海草 生クリーム	にんじん ほうれん草 ブロッコリー	玉ねぎ　にんにく きゃべつ こんにゃく もも	パン じゃが芋 砂糖　米粉	サラダ油 バター	842 37.2 32.6 4.6
26	月	ご飯	○	チキンエッグカレー 花野菜サラダ 福神漬け	カットパイン	鶏肉 うずら卵 ハム	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	カリフラワー コーン　玉ねぎ にんにく　生姜 福神漬け パインアップル	米 じゃが芋 小麦粉 砂糖	サラダ油 マーガリン	862 30.1 23.8 3.4
		給食費口座再振替日（京葉銀行・郵便局・JA成田市）										
27	火	（ｾﾙﾌ味噌ﾗｰﾒﾝ） 中華麺	○	ひじき入り揚げ餃子3個 バンバンジーサラダ ピリ辛味噌ラーメンスープ	お米のタルト	豚肉 鶏肉 味噌	牛乳 わかめ ひじき	にんじん にら	きゃべつ　ねぎ コーン　もやし きゅうり にんにく　生姜	中華麺 タルト	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	749 31.7 32.4 4.3
28	水	麦ご飯	○	さばのおろし煮 ほうれん草和風サラダ なめこ汁		さば 豆腐 味噌	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 江戸菜	大根 えのき茸 なめこ　ねぎ	米　麦 でんぷん 砂糖	大豆油 サラダ油	829 30.5 25.3 3.4
29	木	ご飯	○	酢豚 もやしのナムル	みかん	豚肉 うずら卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ ピーマン	もやし　玉ねぎ にんにく　生姜 たけのこ　みかん	米 でんぷん 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	819 28.0 24.4 2.7
30	金	ご飯	○	天ぷら（ししゃも1本・さつま芋1個） 大豆の磯煮　（天つゆ） たぬき汁	かぼちゃババロア	鶏肉　大豆 油揚げ さつま揚げ	牛乳 ししゃも ひじき	にんじん かぼちゃ	枝豆　生姜 ねぎ　大根 えのき茸 こんにゃく	米　ババロア さつま芋 天ぷら粉 でんぷん　砂糖	大豆油 サラダ油	844 27.8 22.7 3.6

★食材等の都合により，献立を変更する場合がありますので，ご了承ください。

ひとくちメモ

豆腐（102）の日
豆腐は、大豆の栄養たっぷり詰まっているだけでなく、消化吸収に優れています。

いわし（104）の日
いわしは、千葉県を代表する魚です。カレー風味の味付けになっているので、魚が苦手な人も食べやすいはずです♪

韓国風手巻寿司を作ろう！
ご飯に玉子焼き，韓国風炒めをのせ，韓国のりで巻いて食べましょう。

3か月ぶりの登場「揚げパン」
久しぶりの登場です。手をきれいに洗ってから食べましょう。

好き嫌いなく何でも食べよう！
食欲の秋，秋は食べ物がおいしい季節です。少し苦手だと思うものも，一口食べてみるとおいしいかもしれません。ぜひいろんな食べ物にチャレンジしてみましょう！

10日：目の愛護デー
目は一生使う大切なものです。目の健康について考えてみましょう。

さつま芋の日
さつま芋は，秋においしい食べ物の一つです。便秘を予防する食物せんいがたっぷり含まれる食べ物です。

15日：きのこの日
きのこは，人工栽培によって1年中食べられますが，本来は，梅雨の時期と秋が旬の食べ物です。
きのこには，さまざまな種類があります。10月の給食では，椎茸，えのき茸，しめじ，なめこ，エリンギ，たもぎ茸が登場します。

～毎月19日は「食育の日」～
今月の全国おいしいものの巡りは，「岩手県」です。郷土料理の「すり身汁」が登場します。

世界の味めぐり～ドイツ～
ドイツといえば，じゃが芋とウインナーが有名です。この2つを入れた「ドイツ風スープ」の登場です。

ほきは，白身の魚で，くせがなく，魚が苦手な人もおいしく食べられる魚の一つです。今日はレモンソースをかけて，より食べやすい味付けにしています。

卵は，「完全栄養食品」と呼ばれるほど，栄養豊富な食べ物です。成長に必要なたんぱく質を始め，さまざまな栄養成分が含まれています。

パンに，フランクフルトチリソースをはさんで，チリドッグを作りましょう！

花野菜サラダには，ブロッコリーやカリフラワーが入っています。どちらも花のつぼみと茎を食べる野菜です。手作りのドレッシングで和えたサラダです。

中華麺は，半分位ずつスープに入れて食べましょう。スープが足りなくなったら，おかわりをして調整してくださいね。

4か月ぶり！ほうれん草和風サラダ
夏の暑い時期は，ほうれん草は旬ではないので，小さく，元気がありません。これから冬になり，旬をむかえるのでおいしくなります。また給食でも登場します♪

果物を食べよう！
果物にはビタミンやミネラル，食物せんいなどが多く含まれ，体の調子を整えてくれます。

10月31日は「ハロウィン」
秋の収穫を祝う行事です。自然の恵みに感謝していただきましょう。

秋の味覚を味わいましょう！

さわやかに澄みきった秋空が広がる季節になりました。
また「味覚の秋」と言われるように，たくさんの食べ物が旬を迎えます。実りの秋に感謝して，おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

今月の酒々井産

コシヒカリ 1等米

味噌
・2日：根菜ごま汁
・13日：さつま汁

学校給食摂取基準（12～14歳の場合）

熱量：820kcal
たんぱく質：30g（範囲：25～40g）
脂質：22.8～27.3g
塩分：3.0ｇ未満

給食による摂取エネルギー全体の25～30%

献立表の材料に＿下線があるものが酒々井産の食材です。