

令和元年10月予定献立表

[中学校]

日	曜	主食	牛乳	おかず	主な材料と働き						栄養価 熱量kcal たんぱく質g 脂質g 食塩相当量g	ひとくちメモ
					主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
					1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類 いも類・砂糖	6群 油脂		
1	火	ご飯	豆乳ナゲット 3個 (ケチャップ&マスタード) おひたし 里芋のそぼろ煮 冷凍パン	豆腐ナゲット 鶏肉 大豆 生揚げ かつお節	牛乳	にんじん さやいんげん ほうれん草	玉ねぎ もやし パイン	米 里芋 砂糖	サラダ油 大豆油	909 32.1 28.9 2.8	今日が「食品ロス削減月間」! 食品ロスとは、「食べられるのに捨てられてしまう食品」のことです。日本では1年に600万トンを超える量が発生しています。私たち一人ひとりが食品を無駄にしないよう意識して取り組むことが大切です。粟の秋、食への感謝して、無駄のないようにいただきます。	
2	水	ご飯	鶏の唐揚げ 2こ ごぼうサラダ 中華風コンスープ	鶏肉 卵	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 にんにく ごぼう きゅうり 干し椎茸 玉ねぎ コーン	米 でんぷん	大豆油 ごま油	824 32.7 24.4 3.3	給食がイライラ! グラタンはどこの国の食べ物でしょうか? ①イタリア ②フランス ③イギリス	
3	木	ご飯	パンフキングラタン キャベツとコーンのサラダ (ドレッシング) ハヤシソース	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト 南瓜	にんにく 玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン	米 じゃが芋 砂糖	サラダ油 生クリーム ごま	831 25.3 22.2 2.3	今日はいわしの日です。千葉県は九十九里浜一带ですが、いわし漁が盛んです。また、さんかく焼きは千葉県の郷土料理です。	
4	金	梅ご飯	いわしのさんが焼き ほうれん草のごま酢和え 豚汁 ひとくちりんごゼリー 2個	いわし 豚肉 味噌	牛乳	ほうれん草 にんじん	もやし ごぼう 切干大根 大根 こんにゃく 梅 長ねぎ	米 砂糖 里芋 ゼリー	ごま	785 29.8 18.4 3.4	椎茸には、うま味成分であるグルタミン酸というアミノ酸が含まれます。また、紫外線を浴びた干し椎茸には、ビタミンDが多く含まれます。	
7	月	ご飯	鉄鍋餃子 焼き肉サラダ 肉団子スープ みかんクレープ	餃子 豚肉 肉団子	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 にんにく もやし キャベツ きゅうり 白菜 干し椎茸 長ねぎ みかん	米 砂糖 クレープ	大豆油 サラダ油	868 29.9 23.5 2.8	麦芽ゼリーは、栄養豊富な麦芽を使ったココア味のゼリーです。麦芽は水あめや、大人が大好きなビールやワイスキーの原料にもなります。	
8	火	ご飯	さばおろし煮 高野豆腐とひじきの煮物 呉汁 麦芽ゼリー	さば 豆乳 凍り豆腐 油揚げ 大豆 味噌	牛乳 ひじき	にんじん	大根 こんにゃく ごぼう 長ねぎ	米 砂糖 里芋 ゼリー	サラダ油	847 31.1 22.2 2.4	マッシュルームの和名は「つくりたけ」。ホワイト種とブラウン種があり、ホワイトは上品な味、ブラウンは濃い色のこぼです。	
9	水	(セルフホットドック) 背割り コッペパン	フランクフルト (ケチャップ&マスタード) 寒天サラダ キャベツのクリーム煮	フランクフルト ベーコン えび	牛乳 寒天 わかめ チーズ	にんじん ブロッコリー	きゅうり コーン マッシュルーム キャベツ	パン 米粉	バター 生クリーム	818 36.2 37.3 4.3	10月10日は「目の愛護デー」 目は一生使う大切なもので、目の健康について考えましょう。	
10	木	ご飯	おからクロック (ソース) れんごんの金平 秋のけんちん汁 ブルーベリーゼリー	おから さつま揚げ 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	けんこん 大根 こんにゃく 干し椎茸 しめじ なめこ 長ねぎ	米 砂糖 じゃが芋 里芋 ゼリー	大豆油 ごま油	858 25.0 22.1 3.2	卵は「完全栄養食品」と言われるほど、栄養豊富な食べ物です。成長に必要なたんぱく質をはじめ、様々な栄養成分が含まれています。	
11	金	ご飯	厚焼玉子 磯香和え 肉じゃが	豚肉 卵	牛乳 のり	にんじん さやいんげん ほうれん草 小松菜	玉ねぎ しらたき もやし	米 じゃが芋 砂糖	サラダ油	815 30.5 20.8 3.1		
14	月	体育の日										
15	火	麦ご飯	きのこカレー 福神漬け 合わせるフルーツ	豚肉	牛乳	にんじん	にんにく 生姜 玉ねぎ えのき茸 しめじ 梅干漬け ナタデココ アロエ バン みかん	米 麦 じゃが芋 小麦粉 ゼリー	サラダ油 マーガリン	898 25.2 23.4 2.8	15日は「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、本家は梅雨と秋が旬の食べ物です。	
16	水	中華麺	春巻 パンパンジーサラダ ヒリ辛みそラーメンスープ はちみつレモンゼリー	春巻 鶏肉 豚肉 味噌	牛乳 わかめ	にんじん いら	こんにゃく コーン きゅうり もやし にんにく 生姜 キャベツ 長ねぎ	中華麺 ゼリー	大豆油 サラダ油 ごま油	750 27.3 30.0 4.3	なめこに含まれるぬめり成分は胃の粘膜を保護し、おなかの調子を整える効果があります。天然のなめこは9～11月が旬です。	
17	木	ご飯	鶏肉の香味焼き 2個 こまつなマヨネーズ和え 酒々井味噌のなめこ汁 巨峰 2粒	鶏肉 ツナ 豆腐 味噌 油揚げ	牛乳	小松菜 にんじん	長ねぎ にんにく 生姜 コーン 大根 なめこ 巨峰	米 砂糖	ごま マヨネーズ	802 35.8 23.0 3.6	毎月19日は「食育の日」 10月の「全国おいしいもの巡り」は、「奈良県」です。郷土料理の「権座」「飛鳥汁」が登場します。	
18	金	菜飯	さんまのがば焼き 権座 (こんざ) 飛鳥汁	さんま 生揚げ 鶏肉 豆腐 味噌	牛乳 昆布	にんじん 小松菜	大根 こんにゃく 白菜 えのき茸 にぼす 長ねぎ 生姜	米 砂糖 でんぷん 里芋	大豆油 ごま	902 31.7 31.1 4.0	流通しているしめじの多くは「ぶなしめじ」や「ひらたけ」という品種です。しめじはけが少なくて食べやすい品種です。	
21	月	ご飯	糸より鯛のチーズフライ (ソース) コールローサラダ ウィンナーポトフ いちご豆乳プリン	糸より鯛 ハム ウィンナー 白いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん	キャベツ コーン きゅうり 大根 玉ねぎ しめじ	米 じゃが芋 プリン	大豆油	864 27.1 29.0 2.8		
22	火	即位礼正殿の儀の日										
23	水	ご飯	にらまん チンジャオロースー 中華白玉スープ りんご	豚肉 にらまん 鶏肉	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん ビーマー	にんにく たけのこ 長ねぎ 生姜 りんご	米 砂糖 でんぷん 白玉もち	サラダ油 大豆油 ごま油	849 31.3 22.0 3.1	旬の食べ物～りんご～ 栄養価が高く、医者いらずの果物と呼ばれるりんご。日本では約2000種の品種があり、それぞれ違ったおいしさがあります。	
24	木	ご飯	鮭のみそマヨネーズ焼き 即席漬け かきたま汁 さつまポテト	鮭 味噌 なたまご かつお節 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ えのき茸 白菜 揚げ 干し椎茸	米 でんぷん さつま芋	マヨネーズ ごま	800 33.1 21.0 3.5	さつま芋も根ここの部分を食べるおいもです。人参ごぼうも根の部分を食べますが、ひろひろと長いひげが生えているのが特徴です。	
25	金	きのこ スパゲティ	きびなごサクサク揚げ 3本 ひじき入りポテトサラダ 原宿トック (チーズ)	ベーコン ハム	牛乳 びじき きびなご チーズ	にんじん	にんにく 玉ねぎ エリンギ しめじ きゅうり コーン	スパゲティ じゃが芋 原宿トック ミルメーク	オリーブ油 マヨネーズ 大豆油	787 28.8 33.4 3.4	ワールドバスターデー 10月25日は「ワールドバスターデー」です。今日は世界各国でバスターの魅力を伝えるイベントが開催されます。	
28	月	ご飯	ハンバーグきのこソース ほうれん草の和風サラダ コンソメスープ	ハンバーグ ベーコン	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん パセリ	玉ねぎ しめじ たまご茸 コーン えのき茸 マッシュルーム	米 砂糖	サラダ油	819 27.7 27.2 3.6	えのき茸には、GABA (ギャバ) という神経の興奮を抑える効果のある成分が含まれています。夕食を食べると1日の疲れをとり、安眠をもたらします。	
29	火	ご飯	枝豆しゅうまい 2個 にらともやしの中華和え ジャジャン豆腐	豚肉 味噌 生揚げ しゅうまい	牛乳	にんじん いら	玉ねぎ 長ねぎ もやし にんにく 干し椎茸 枝豆	米 砂糖 じゃが芋	サラダ油 ごま油	869 32.4 27.8 3.1	3日の答え：②フランス グラタンはフランスが発祥の食べ物です。フランス語で「煎け目をつける」調理法や料理を意味します。	
30	水	きなこ揚げパン	フロッキーサラダ (ドレッシング) ミネストローネ ヨーグルト	きな粉 ベーコン 大豆	牛乳 チーズ ヨーグルト	フロッキー にんじん トマト	コーン にんにく 玉ねぎ セロリ キャベツ	パン 砂糖 じゃが芋 マカロニ	大豆油 サラダ油	787 27.4 32.5 3.3	3か月5日の揚げパンで、久しぶりの揚げパンです。手をきれいに洗ってから食べましょう!	
31	木	麦ご飯	メルルーサ カレー立田 切干大根の煮物 酒々井味噌のさつま汁 かぼちゃプリン	メルルーサ 油揚げ 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	干し椎茸 大根 切干大根 長ねぎ	米 麦 砂糖 さつま芋 プリン	大豆油 サラダ油	900 33.6 23.7 3.4	10月31日はハロウィン ハロウィンはアイルランドが発祥の、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す。	

★10月分給食費の口座振替日は、9月30日(月)になります。もし、残高不足等の理由により引き落としができなかった場合は、11月分と同じ日(10月31日)に再振替をします。残高の確認をお願いいたします。
★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。

学校給食摂取基準(12～14歳の場合)

熱量：830kcal
たんぱく質：27.0～41.5g

脂質：18.4～27.7g

食塩相当量：2.5g未満

今月の酒々井産  コシヒカリ 1等米  味噌 17日：なめこ汁 31日：さつま汁

献立表の材料に、下線があるものが酒々井産の食材です。

