



中学校 10月献立表



日	曜		献立名	食品名	エネルギー たんぱく質
1	木	牛乳	(主食) ごはん	米	748 kcal 34.0 g
			(副菜) わかめのみそ汁	カット豆腐、わかめ、長ねぎ、玉ねぎ、えのきたけ、油揚げ、赤みそ、白みそ、かつお節	
			(主食) にしんの照り焼き	にしんの照り焼き、菜種油	
			(副菜) 筑前煮	鶏肉、ごぼう、人参、里芋、竹の子、こんにゃく、干し椎茸、焼き竹輪、かつお節、菜種油、砂糖、しょうゆ、清酒、みりん	
2	金	牛乳	(主食) きな粉揚げパン	ツイストパン、きな粉、砂糖、塩、菜種油	781 kcal 29.2 g
			(副菜) 野菜スープ	玉ねぎ、セロリ、人参、じゃが芋、キャベツ、白胡椒、塩、コンソメ、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
			(主食) ポークチャップ	豚肉、清酒、玉ねぎ、人参、ピーマン、菜種油、にんにく、ダイストマト、トマトピューレ、ケチャップ、濃厚ソース、砂糖、コンソメ、塩、白胡椒	
5	月	牛乳	(主食) ごはん	米	714 kcal 29.9 g
			(副菜) すまし汁	鶏肉、人参、竹の子、小松菜、カット豆腐、長ねぎ、だし昆布、かつお節、しょうゆ、みりん、塩、清酒、菜種油	
			(主食) 鯖の味噌煮	鯖の味噌煮	
			(副菜) 里芋のそぼろ煮	里芋、豚肉、根生姜、みりん、しょうゆ、清酒、菜種油、砂糖、じゃが芋でん粉、かつお節、だし昆布	
6	火	牛乳	(主食) ごはん	米	745 kcal 27.1 g
			(副菜) トックのスープ	鶏肉、根生姜、人参、キャベツ、長ねぎ、トック、鶏がら、玉ねぎ、ローリエの葉、しょうゆ、菜種油、塩、白胡椒	
			(主食) 八宝菜	豚肉、根生姜、にんにく、竹の子、玉ねぎ、人参、干し椎茸、白菜、いか、うずらの卵、塩、じゃが芋でん粉、清酒、しょうゆ、ごま油、オイスターソース	
			りんごゼリー	りんごゼリー	
7	水	牛乳	(主食) ごはん	米	745 kcal 31.5 g
			(副菜) さつまいものみそ汁	さつまいも、玉ねぎ、長ねぎ、カット豆腐、赤みそ、白みそ、かつお節	
			(主食) おろし焼肉	豚肉、根生姜、にんにく、しょうゆ、みりん、玉ねぎ、大根、砂糖、ラー油、菜種油、塩、清酒、じゃが芋でん粉	
			(副菜) ごまきなこ和え	ほうれん草、白菜、人参、しょうゆ、砂糖、きな粉、すりごま	
8	木	牛乳	(主食) タンタンメン	ホット中華めん、にんにく、根生姜、豚肉、人参、干し椎茸、竹の子、長ねぎ、菜種油、砂糖、赤みそ、しょうゆ、清酒、トウバンジャン、じゃが芋でん粉、ごま油、ラー油、すりごま、ねりごま、一味唐辛子、鶏がら、玉ねぎ、ローリエの葉、塩、白胡椒	867 kcal 34.7 g
			(主食) 蒸し餃子(2)	餃子	
			(副菜) 水菜サラダ	水菜、大根、コーン、しょうゆ、砂糖、菜種油、みりん、穀物酢、塩	
9	金	牛乳	(主食) ポークカレーライス	米、豚肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋、にんにく、ケチャップ、濃厚ソース、塩、菜種油、砂糖、カレー粉、小麦粉、トマトピューレ、白胡椒、すりおろしりんご、しょうゆ、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉、オニオンパウダー	854 kcal 31.1 g
			(主食) チキンカツ	チキンカツ、菜種油	
			(副菜) ほうれん草のサラダ	ほうれん草、キャベツ、人参、菜種油、穀物酢、しょうゆ、砂糖、塩、白胡椒	
13	火	牛乳	(主食) おさつごまパン	おさつごまパン	764 kcal 33.2 g
			(副菜) コーンスープ	ベーコン、玉ねぎ、キャベツ、コーン、コーンペースト、牛乳、白胡椒、白ワイン、塩、鶏がら、菜種油、ローリエの葉、人参、長ねぎ、根生姜、脱脂粉乳	
			(主食) 鶏肉のトマト煮	にんにく、鶏肉、玉ねぎ、しめじ、白胡椒、砂糖、トマトピューレ、ケチャップ、トマトフォンデュ、ウスターソース、菜種油、塩	
			(副菜) 大根サラダ	大根、きゅうり、わかめ、菜種油、穀物酢、しょうゆ、砂糖、白胡椒、塩	
14	水	牛乳	(主食) ごはん	米	757 kcal 30.5 g
			(副菜) 田舎汁	鶏肉、里芋、人参、大根、長ねぎ、菜種油、油揚げ、白みそ、赤みそ、みりん、清酒、かつお節	
			(主食) 厚焼き卵	卵焼き	
			(副菜) きんぴらごぼう	豚肉、こんにゃく、ごぼう、人参、ごま油、砂糖、しょうゆ、清酒、一味唐辛子、ごま	
			ヨーグルト	ヨーグルト	
15	木	牛乳	(主食) カレーピラフ	米、もち米、ハム、人参、玉ねぎ、しめじ、菜種油、白ワイン、白胡椒、カレー粉、しょうゆ、塩、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	751 kcal 23.1 g
			(副菜) 白菜のミルクスープ	鶏肉、白菜、人参、玉ねぎ、牛乳、塩、白胡椒、白ワイン、小麦粉、菜種油、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉、コンソメ、砂糖	
			(副菜) ポテトコロッケ	ポテトコロッケ、菜種油、クラス別ソース	
			(副菜) ミニトマト(2)	ミニトマト	
16	金	牛乳	(主食) ごはん	米	801 kcal 31.7 g
			(副菜) すいとん	すいとん、鶏肉、大根、ほうれん草、人参、長ねぎ、赤みそ、菜種油、かつお節	
			(主食) すき焼き風煮	豚肉、白菜、長ねぎ、しらたき、焼き豆腐、砂糖、しょうゆ、菜種油、みりん、塩、かつお節	
			みかん	みかん	
			ふりかけ	こんぶふりかけ	

日	曜		献立名	食品名	エネルギー たんぱく質
19	月	牛乳	(主食) 五目うどん	地粉うどん、鶏肉、油揚げ、人参、長ねぎ、小松菜、なると、干し椎茸、かつお節、だし昆布、みりん、しょうゆ、塩、菜種油	855 kcal 36.8 g
			(主菜) 鶏つくねの甘酢あんかけ（3）	レバー入り白ごまつくね、砂糖、しょうゆ、穀物酢、じゃが芋でん粉	
			(副菜) あちゃら漬け	れんこん、かぶ、きゅうり、人参、穀物酢、菜種油、塩、砂糖、しょうゆ、一味唐辛子	
20	火	牛乳	(主食) ごはん	米	778 kcal 31.3 g
			(副菜) かぶのみそ汁	かぶ、里芋、人参、長ねぎ、油揚げ、白みそ、赤みそ、かつお節	
			(主菜) さんまの甘露煮	さんまの甘露煮	
			(副菜) 厚揚げの煮物	生揚げ、豚肉、玉ねぎ、人参、こんにゃく、根生姜、みりん、しょうゆ、清酒、砂糖、じゃが芋でん粉、菜種油、かつお節	
21	水	飲むヨーグルト	(主食) ホットドック	コッパンスライス、ウインナーソーセージ、菜種油、クラス別ケチャップ	801 kcal 30.7 g
			(副菜) さつまいもときのこのこのチャウダー	鶏肉、玉ねぎ、人参、さつまいも、しめじ、塩、牛乳、白ワイン、白胡椒、菜種油、脱脂粉乳、小麦粉、鶏がら、ローリエの葉、長ねぎ、根生姜	
			(副菜) ほうれん草のソテー	ほうれん草、もやし、人参、鶏肉、コーン、菜種油、白ワイン、塩、白胡椒、コンソメ、じゃが芋でん粉	
22	木	牛乳	(主食) ごはん	米	724 kcal 28.5 g
			(副菜) ワンタンスープ	鶏肉、ワンタン皮、玉ねぎ、人参、しょうゆ、白胡椒、菜種油、清酒、塩、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
			(主菜) マーボーなす	なす、豚肉、長ねぎ、人参、干し椎茸、にら、根生姜、にんにく、菜種油、トウバンジャン、清酒、砂糖、しょうゆ、テンメンジャン、赤みそ、じゃが芋でん粉	
			(副菜) 大根ナムル	切干大根、大根、もやし、ほうれん草、ナムルドレッシング	
23	金	牛乳	(主食) わかめごはん	わかめごはん	734 kcal 28.9 g
			(副菜) 貝だくさんみそ汁	鶏肉、玉ねぎ、大根、人参、長ねぎ、小松菜、カット豆腐、菜種油、赤みそ、白みそ、かつお節	
			(主菜) うさぎ型ハンバーグ	うさぎ型ハンバーグ、菜種油、しょうゆ、砂糖、みりん、じゃが芋でん粉	
			(副菜) カリカリ大豆	大豆、砂糖、しょうゆ、菜種油、清酒	
十三夜 献立					
26	月	牛乳	(主食) スパゲッティミートソース	ゆでスパゲッティ、にんにく、豚肉、セロリ、玉ねぎ、人参、菜種油、赤ワイン、ケチャップ、ダイズマト、ウスターソース、砂糖、塩、白胡椒、小麦粉、バター、粉チーズ、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	866 kcal 29.9 g
			(副菜) フライドポテト	じゃが芋、菜種油、塩	
			(副菜) ブロッコリーサラダ	キャベツ、ブロッコリー、菜種油、穀物酢、塩、白胡椒、しょうゆ、砂糖	
			手作りチョコチップクッキー	小麦粉、ベーキングパウダー、バター、菜種油、砂糖、卵、チョコレート	
27	火	牛乳	(主食) ごはん	米	771 kcal 35.4 g
			(副菜) なめこ汁	なめこ、カット豆腐、長ねぎ、油揚げ、大根、白みそ、赤みそ、かつお節	
			(主菜) 肉じゃが	豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、さつま揚げ、砂糖、みりん、しょうゆ、菜種油、かつお節	
			(副菜) 小松菜の炒め物	鶏肉、凍り豆腐、長ねぎ、小松菜、にんにく、菜種油、オイスターソース、しょうゆ、砂糖、じゃが芋でん粉、塩	
28	水	牛乳	(主食) ごはん	米	765 kcal 30.7 g
			(副菜) たまごスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、えのきたけ、わかめ、ごま、卵、塩、白胡椒、コンソメ、じゃが芋でん粉、菜種油、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
			(主菜) 豚キムチ	豚肉、清酒、白菜キムチ、玉ねぎ、菜種油、しょうゆ、砂糖、じゃが芋でん粉	
			フルーツカクテル	カクテルゼリー、みかん	
29	木	牛乳	(主食) ごはん	米	760 kcal 31.3 g
			(副菜) 豚汁	豚肉、玉ねぎ、人参、油揚げ、こんにゃく、干し椎茸、長ねぎ、里芋、菜種油、赤みそ、白みそ、清酒、かつお節	
			(主菜) ぶりの甘辛揚げ	ぶりの甘辛揚げ	
			(副菜) 豆腐とひじきの煮物	鶏肉、ひじき、カット豆腐、人参、枝豆、干し椎茸、砂糖、みりん、清酒、しょうゆ、菜種油、かつお節	
30	金	牛乳	(主食) ロールパン	ロールパン	910 kcal 31.5 g
			(副菜) アイリッシュシチュー	豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、セロリ、鶏がら、白ワイン、塩、白胡椒、菜種油、コンソメ、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
			(主菜) チキンナゲット（3）	チキンナゲット、菜種油	
			(副菜) 元気サラダ	キャベツ、小松菜、きゅうり、人参、コーン、刻み昆布、かつお節、砂糖、菜種油、穀物酢、塩、白胡椒、ごま	
			みかんとぶどうのゼリー	みかんとぶどうのゼリー	

21 回	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩	食物繊維
	785kcal	31g	29%	417mg	5.1mg	308μg	0.74mg	0.62mg	36mg	3g	6.5g

材料の都合により献立は変更することがあります。

はし箱セットは毎日きれいにしておいてください。

※マークの説明

主食：ごはん・パン・めんを使った料理 主菜：肉・魚・卵・大豆などを使った料理 副菜：野菜・いも・かいそうを使った料理

※加工食品は、メーカーにおいて、同一ラインで原因食品（アレルギー）を含む製品を製造している可能性があります。

※海産物には、えび・かに等が含まれている可能性があります。

●献立紹介●

23日 十三夜献立・・・・・・・・別名「豆名月」と呼ばれるため、給食の献立もカリカリ大豆にしました。炒り大豆の食感と甘辛い味付けがくせになる一品です。

30日 アイリッシュシチュー・ハロウィン発祥の地といわれる、アイルランドの伝統料理です。本場では、ラム肉とじゃが芋の煮込み料理ですが、給食では豚の角切り肉を使って作ります。



実りの秋・食欲の秋、旬の味覚を楽しもう!

日に日に暑さがやわらぎ、過ごしやすい気候になりました。秋はお米や大豆、里芋など、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。10月の給食は、いつもの給食より大豆や芋が多めに出てきます。旬の味覚を楽しみましょう。
旬の食材 さんま・さば・にしん・さつま芋・里芋
きのこ・大豆・小松菜