

# 10月学校給食献立予定表 (中学校)

令和5年度

塩谷町立学校給食センター

日付	ひとくちメモ テーマ	献立名 ※ 毎日、牛乳(200ml)が出ます。 ※ 材料等の都合により、献立を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。	主な材料 (※使用量が少ない食品や、一部の調味料については記載しておりません。)						栄養価			
			主1体の繊維を作る			主1体の調子を整える			主にエネルギーになる		たんぱく質(kcal)	脂質(kcal)
			1群 たんぱく質 肉・魚・卵・大豆	2群 無機質 牛乳・小魚・海藻等	3群 緑黄色野菜	4群 ビタミン その他の野菜・きのこ・果物	5群 炭水化物 穀類・いも類・砂糖類	6群 脂質 油脂	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	食塩相当量(g)
2月	10月2日は「豆腐の日」	主食 ごはん・▲さげばっば	鮭				米	ごま	851			
		主菜 ◇○厚焼卵	卵				でんぷん	油	33.8			
		副菜 ●春菊のツナあえ	ツナ		春菊 ほうれん草	キャベツ			卵不使用マヨネーズ	27.4		
		副菜 ●肉豆腐	豚肉 豆腐		にんじん 小松菜	たまねぎ (しらたき)		砂糖	油	2.2		
3火	味噌について知ろう	主食 ごはん					米		807			
		主菜 さばの味噌煮	さば 味噌				砂糖		30.7			
		副菜 ▲小松菜のごま和え			にんじん 小松菜	もやし		砂糖	ごま	23.9		
		副菜 ●ゆばとわかめの味噌汁	ゆば 豆腐 味噌	わかめ	にんじん	ねぎ		じゃがいも		2.6		
4水	中華くらげについて知ろう	主食 ごはん					米		818			
		主菜 油淋鶏	鶏肉			ねぎ	でんぷん 砂糖	油	29.8			
		副菜 ◇▲中華くらげ和え	くらげ		にんじん	きゅうり 大根 もやし			中華ドレッシング ごま	25.0		
		副菜 ●わかめと春雨のスープ	豆腐	わかめ	にんじん	ねぎ		春雨		2.9		
5木	10月5日は「レモンの日」	主食 ◇米粉パン					米粉パン		713			
		主菜 レモンペッパーチキン	鶏肉		パセリ	赤ピーマン レモン		油	33.4			
		副菜 カレマリーナ	ツナ		にんじん	たまねぎ きゅうり コーン		砂糖	オリーブオイル	26.7		
		副菜 ◇ABCスープ	ベーコン		にんじん 小松菜	セロリ たまねぎ		じゃがいも マカロニ		2.7		
		その他 ぶどうゼリー				ぶどう果汁		砂糖				
6金	目の健康を考えよう	主食 ごはん					米		766			
		主菜 豚肉の生姜炒め	豚肉		にんじん	たまねぎ しょうが		油	31.7			
		副菜 ▲ごまじゃこサラダ		ちりめんじゃこ	小松菜	もやし きゅうり			ごましょうゆドレッシング	22.5		
		副菜 五目味噌汁	味噌		ほうれん草 にんじん	たまねぎ ねぎ えのきだけ				2.6		
12木	ブロッコリーについて知ろう	主食 ◇紅茶のパン					紅茶のパン		901			
		主菜 ◇スパゲッティナポリタン	ウインナー		にんじん ピーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム		スバゲッティ	油	33.6		
		主菜 ○ほうれん草オムレツ	卵		ほうれん草			でんぷん	油	33.1		
		副菜 ブロッコリーサラダ			ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり コーン			和風野菜ドレッシング	3.7		
13金	10月13日は「さつまいもの日」	主食 ごはん					米		859			
		主菜 ◇さつまいもカレー	豚肉		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース しょうが にんにく	さつまいも (ルー) (白いんげん豆)	油	26.8			
		副菜 ◇▲棒鶏チキンサラダ	鶏ささみ		にんじん	キャベツ もやし きゅうり			中華ドレッシング	21.6		
		その他 ラ・フランスゼリー				洋なし果汁		砂糖		2.5		
16月	魚もしっかり食べよう	主食 ごはん					米		777			
		主菜 ▲マホックみりん干し	マホック					ごま	32.6			
		副菜 五目きんぴら	豚肉 さつまいも		にんじん	ごぼう (こんにゃく)		砂糖	油	18.0		
		副菜 どさんこ汁	豚肉 白みそ		にんじん	たまねぎ もやし コーン しょうが にんにく		じゃがいも	油	2.9		
17火	ごまについて知ろう	主食 ごはん					米		813			
		主菜 ●ハンバーグ・和風おろしソース	豚肉 鶏肉 大豆			たまねぎ 大根 しょうが にんにく りんご	でんぷん 砂糖	ラード	29.4			
		副菜 小松菜ののり和え		のり	にんじん 小松菜	もやし				23.6		
		副菜 ▲根菜のごま汁	油揚げ 味噌		にんじん	大根 ごぼう ねぎ		里芋	油 ごま	2.5		
18水	有機農業と環境保全	主食 有機米ごはん					米		819			
		主菜 モロの揚げ煮	モロ				でんぷん 砂糖	油	33.6			
		副菜 ゆかり和え		ちりめんじゃこ	にんじん	もやし キャベツ 枝豆				19.7		
		副菜 ●さつまいもと小松菜の味噌汁	油揚げ 味噌		にんじん 小松菜			さつまいも		3.1		
19木	ハムカツについて知ろう	主食 ハムカツサンド(◇パンズパン)					パン		824			
		主菜 (◇☆●ハムカツ・小袋ソース)	ハム				パン粉	油	28.4			
		副菜 (▲ごまキャベツ)				キャベツ			ごま	34.5		
		副菜 ▲ビーフンスープ	豚肉		にんじん ほうれん草	もやし		ビーフン	ごま油	3.6		
20金	卵について知ろう	主食 ハヤシライス(ごはん)					米		892			
		副菜 (◇☆ハヤシソース)	豚肉		にんじん (トマトグチャップ)	たまねぎ グリンピース しょうが にんにく マッシュルーム	(ルー)	油	31.1			
		主菜 ○プレーンオムレツ	卵					でんぷん	油	31.1		
		副菜 ▲花野菜サラダ			ブロッコリー	キャベツ カリフラワー コーン			和風ごまドレッシング	3.1		
23月	きりたんぼについて知ろう	主食 三色丼(ごはん)					米		890			
		主菜 (●豚肉そぼろ)	豚肉 大豆ミート		にんじん	しょうが	砂糖	油	35.6			
		主菜 (○錦糸卵)	卵							27.3		
		副菜 (▲おひたし)			ほうれん草	もやし			ごま	2.6		
24火	まぐろについて知ろう	主食 ごはん					米		790			
		主菜 ◇●まぐろカツ・小袋ソース	まぐろ 大豆			たまねぎ しょうが	パン粉 小麦粉	油	27.9			
		副菜 ▲もやしのおひたし			にんじん	白菜 もやし			ごま	20.7		
		副菜 のっぺい汁	鶏肉 ちくわ		にんじん さやえんどう	ごぼう たけのこ しめじ		里芋 砂糖		2.3		
25水	玉生小学校リクエスト給食です	主食 ごはん					米		877			
		主菜 ◇☆○鶏肉の唐揚げ(3個)	鶏肉 卵白			しょうが	砂糖 小麦粉	油	29.8			
		副菜 ツナレモンサラダ	ツナ			キャベツ コーン きゅうり レモン果汁				26.3		
		副菜 豚汁	豚肉 味噌		にんじん	大根 たまねぎ ごぼう ねぎ (こんにゃく)		じゃがいも	油	2.3		
26木	ココアについて知ろう	主菜 ◇ココアパン					ココアパン		828			
		主菜 ☆○スペイン風オムレツ	卵 ベーコン	牛乳 チーズ		たまねぎ	じゃがいも でんぷん	油	33.9			
		副菜 ◇●ブロッコリーサラダ			ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり コーン				30.1		
		副菜 ◇☆○白菜と肉団子のクリーム煮	鶏肉 大豆	牛乳 スキムミルク	にんじん	白菜 たまねぎ にんにく しょうが		(ルー) (白いんげん豆)	油	3.0		
27金	十三夜(栗名月)献立です	主食 栗ごはん					米 (栗)		794			
		主菜 いわしおかか煮	いわし かつおぶし				砂糖	でんぷん	29.4			
		副菜 ほうれん草のおひたし			にんじん ほうれん草	もやし				19.0		
		副菜 ◇すいとん汁	鶏肉		にんじん 小松菜	大根 ごぼう ねぎ		すいとん		2.3		
30月	野菜をしっかりと食べよう	主食 ごはん					米		777			
		主菜 ◇●照り焼きチキンバーグ	鶏肉 大豆			たまねぎ	パン粉 砂糖	ラード	27.2			
		副菜 ▲野菜サラダ			にんじん	ごぼう キャベツ コーン 枝豆			卵不使用ごまドレッシング	22.3		
		副菜 ●なめことわかめの味噌汁	豆腐 味噌	わかめ	にんじん	ねぎ なめこ				2.5		
31火	10月31日はハロウィーン	主食 ごはん					米		842			
		主菜 ●ハンバーグ・◇デミグラスソース	豚肉 鶏肉 大豆		(トマトグチャップ)	たまねぎ	でんぷん 砂糖 (デミグラスソース)	ラード	26.8			
		副菜 ●コーンサラダ				キャベツ きゅうり コーン			卵不使用マヨネーズ	25.5		
		副菜 野菜スープ	ベーコン		にんじん	キャベツ たまねぎ 大根				2.8		
その他 ●パンブキンパバロア	豆乳			かぼちゃ		砂糖						

【今月の塩谷町産の食材】米・味噌・豆腐

【食物アレルギー表示】◇小麦(微量成分を除く) ☆牛乳・乳製品 ○卵・卵製品 ★えび・かに ◆落花生・ナッツ類 ▲ごま ◎いか ●大豆・大豆製品(みそを除く) ■もも

【1食当たりの栄養価】 学校給食摂取基準 エネルギー：830kcal たんぱく質：33.2g 脂質：27.6g 食塩相当量：2.5g未満  
 今月の平均 エネルギー：823kcal たんぱく質：30.8g 脂質：25.2g 食塩相当量：2.7g

※ 実際の摂取量には個人差があります。

給食のブログはこちらから

