

# 10月(後半)献立表

今月の食育目標：偏食をなくそう

令和5年度  
真田中学校

日	牛乳	予定献立	主な食材						熱量 たんぱく質 脂質 食塩相当量	今月の メッセージ ☆
			主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主に熱や力になる			
			1群 肉魚卵豆腐	2群 牛乳のり(魚) 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜果物	5群 穀類芋類砂糖	6群 油脂類		
18 水	○	ターメリックライス					精白米,発芽玄米	887 kcal	図書委員会 コラボ献立 ④  今月の図書 委員会との コラボレー ションメ ニューは、 「真夜中の パン屋さん 一年前0時 のレシピ (大沼紀 子)」より、 カツサ ンドです。 コッペパン にカツやグ リーンサラ ダをはさん で食べてみ てください。	
		牛乳&小魚		牛乳,小魚				31 g		
		キーマカレー	豚ひき肉,豚 ひき肉		にんじん	にんにく,セロリ,たまね ぎ	三温糖,小麦粉	油,バター		30.8 g
		チーズポテト		粉チーズ	パセリ		じゃがいも			2.8 g
		かみかみサラダ	さきいか		にんじん	キャベツ,きゅうり,コー ン		油,白ごま		
19 木	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米	730 kcal	「真夜中の パン屋さん 一年前0時 のレシピ (大沼紀 子)」より、 カツサ ンドです。 コッペパン にカツやグ リーンサラ ダをはさん で食べてみ てください。	
		牛乳&小魚		牛乳,小魚				31 g		
		麻婆豆腐	豚ひき肉,み そ,木綿豆腐		にんじん,にら	にんにく,しょうが,たま ねぎ,だけ,のこねぎ	三温糖,でんぷ ん	油,ごま油		21.4 g
		パンサンスー	錦糸卵,チキ ンオイル漬		にんじん	キャベツ,きゅうり	はるさめ,上白 糖	油,ごま油		2.9 g
		わかめスープ		わかめ		しょうが,ねぎ,たまねぎ, えのきたけ				
20 金	○	コッペパン					コッペパン	850 kcal	コッペパンにカツを はさんで食べてみて ください	
		牛乳		牛乳				38 g		
		チキンソースカツ	鶏むね肉				はなころも,パン 粉,三温糖	米油		31.6 g
		グリーンサラダ			ブロッコリー	レタス,キャベツ,きゅうり	上白糖	油		3.6 g
		玉ねぎのスープ	ベーコン		にんじん,パセ リ,こまつな	たまねぎ,ねぎ		オリーブ油		
23 月	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米	728 kcal	ハロウィン  10月31日 はハロウィン 献立です。 ハロ ウィンと言 えば、かぼ ちゃです。 そこで、副 菜にかぼ ちゃを使 いました。ト リック・オ ア・トリート !☆	
		ピビンバ拌の具	豚ひき肉		チンゲンサイ, にんじん	ぜんまい,もやし,ねぎ	三温糖	油		30 g
		牛乳&小魚&フルーツヨーグルト		牛乳,小魚, ヨーグルト,		パイナップル,黄桃,みかん 缶				19.4 g
		コーンチーズサラダ		チーズ	にんじん,こま つな	コーン,キャベツ,きゅう り				2.8 g
		ワンタンスープ	なると			しょうが,ねぎ,はくさい, だけのこ		油,ごま油		
24 火	○	ソフト麺					ソフト麺	865 kcal	ソフト麺と じゃが丸く ん	
		牛乳&小魚		牛乳,小魚				36 g		
		じゃが丸くん		チーズ			じゃがいも,で んぷん	米油		30.9 g
		キャベツのさっぱりサラダ			水菜	キャベツ,だいこん,コー ン,レモン(果汁)		オリーブ油, 白ごま		2.9 g
		ミートソース	豚ひき肉		にんじん,トマ ト缶詰	にんにく,たまねぎ,しめ じ	小麦粉,上白糖	油,バター		
25 水	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米	726 kcal	2年生が農業体験でお世話になった杉山農園さんのりんごです	
		牛乳&小魚&りんご		牛乳,小魚		りんご		34 g		
		白身魚の味噌バター焼き	メルルーサ, みそ			たまねぎ,えのきたけ,し めじ,コーン		バター		18.8 g
		小松菜と厚揚げのおかか和え	生揚げ,花か つお		こまつな,にん じん	もやし	上白糖	ごま油		2.5 g
		かきたま汁	卵		にんじん,こま つな	たまねぎ,えのきたけ	でんぷん			
26 木	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米	791 kcal	10月から ひさしぶり にソフト麺 が登場しま す。また、 真田中生希 望献立で主 菜第1位 だったじゃ が丸くんも 出します。 楽しみにし ていてくだ さい。	
		牛乳&小魚		牛乳,小魚				33 g		
		豆腐ハンバーグ(おろし)	豚ひき肉,木 綿豆腐			たまねぎ,だいこん	でんぷん,パン 粉,三温糖	米油		23.9 g
		野菜のおひたし			こまつな,ほう れんそう	はくさい		白ごま		2.8 g
		じゃがいものみそ汁	油揚げ,みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ,ねぎ	じゃがいも			
27 金	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米	734 kcal	食品ロス 削減月間  10月は 「食品ロス 削減月 間」、10 月30日は 「食品ロス 削減の日」 とされてい ます。食品 ロスは、食 べられるの に捨ててし まう食品の ことを言 います。食品 を買う時や 作る時、食 べる時な ど、食品ロ スを減らす ために一人 ひとりがで きることを 心がけま しょう。	
		牛乳&小魚		牛乳,小魚				34 g		
		サーモングラタン	さけ,味噌	牛乳,チーズ	ほうれんそう	たまねぎ	小麦粉,パン粉	バター		21.7 g
		ツナサラダ	ツナ	わかめ	水菜,にんじん	キャベツ,きゅうり,レ モン(果汁)				2.8 g
		白菜とベーコンのスープ	ベーコン		にんじん	しょうが,ねぎ,たまねぎ, はくさい,だけのこ	はるさめ	油		
30 月	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米	746 kcal		
		牛乳&小魚		牛乳,小魚				34 g		
		アジフライ	あじ				はなころも,パン 粉	米油		21.0 g
		納豆和え	挽きわり納 豆,かつお節		チンゲンサイ, にら	もやし,きゅうり				2.4 g
		真田汁	生揚げ,みそ		にんじん,こま つな	だいこん,ほんしめじ, えのきたけ,ねぎ	じゃがいも			
31 火	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米	829 kcal	食品ロス 削減月間  10月は 「食品ロス 削減月 間」、10 月30日は 「食品ロス 削減の日」 とされてい ます。食品 ロスは、食 べられるの に捨ててし まう食品の ことを言 います。食品 を買う時や 作る時、食 べる時な ど、食品ロ スを減らす ために一人 ひとりがで きることを 心がけま しょう。	
		牛乳&小魚		牛乳,小魚				30 g		
		ガーリックチキンステーキ	鶏もも肉							31.5 g
		パンプキンサラダ	ひよこ豆	生クリーム	かぼちゃ,にん じん	きゅうり	マカロニ	油,マヨドレ		2.6 g
		ABCスープ	ウインナー		にんじん,こま つな	にんにく,たまねぎ,セロ リ	じゃがい も,ABCマカロ	オリーブ油		

献立は都合により変更します。