

10月(前半)献立表

今月の食育目標：偏食をなくそう

令和6年度
真田中学校

日	牛乳	予定献立		主に体の組織を作る		主な食材 主に体の調子を整える		主に熱や力になる		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	今月の メッセージ ★
				1群 肉魚卵豆類	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 穀類芋類砂糖	6群 油脂類		
1火	○	発芽玄米入りご飯						精白米,発芽玄米		783 kcal	さつまいも 今年の5月から給食委員のみなさんが、技術室と消防署の間にある畑で生懸命さつまいもを育ててくれました。また、学校支援ボランティアの青木さんにもご協力いただき、おかげさまで大きなさつまいもがたくさん育ちました。これからの給食にうれしいさつまいも料理がたびたび登場しますので、楽しみにしてください。
		牛乳&小魚			牛乳,小魚					33 g	
		カレー五目豆	大豆,鶏むね肉			にんじん	ごぼう,れんこん	こんにゃく,じゃがいも,三温糖	油	25 g	
		コールスローサラダ				にんじん	キャベツ,きゅうり,コーン	砂糖	マヨドレ	2.7 g	
		ふのみそ汁	油揚げ,みそ	カットわかめ	にんじん		たまねぎ,えのきだけ	焼きふ			
2水	○	発芽玄米入りご飯						精白米,発芽玄米		760 kcal	
		牛乳&小魚			牛乳,小魚					37 g	
		かつおの揚げ煮	かつお,みそ					でんぶん,じゃがいも,三温糖	米油	19 g	
		小松菜としらすのおかか和え	花かつお	しらす干し	こまつな,水菜,にんじん	キャベツ				2.6 g	
		豆腐と長ねぎのみそ汁	油揚げ,木綿豆腐,みそ		にんじん		だいこん,えのきだけ,ねぎ				
3木	○	発芽玄米入りご飯						精白米,発芽玄米		759 kcal	
		牛乳&小魚&ヨーグルト(ソファールレモン)			牛乳,小魚,ヨーグルト(レモン)					38 g	
		中華丼の具	豚肉,いか			にんじん,さやいんげん	にんにく,しょうが,干し椎茸,たけのこ,たまねぎ,はくさい	でんぶん	油	17 g	
		もやしのナムル				にんじん,こまつな	もやし,きゅうり	砂糖	白ごま,ごま油	3 g	
		ワントンスープ	豚ひき肉				はくさい,ねぎ		油,ごま油		
4金	○	発芽玄米入りご飯	いわしの日					精白米,発芽玄米		794 kcal	
		牛乳&小魚			牛乳,小魚					35 g	
		いわしの竜田揚げ	いわし					でんぶん	米油	27 g	
		きんぴらごぼう	鶏むね肉,さつま揚げ			にんじん	ごぼう	しらたき,三温糖	油,白ごま	2.7 g	
		大根とえのきのみそ汁	油揚げ,みそ			にんじん,こまつな	だいこん,えのきだけ,ねぎ				
7月	○	発芽玄米入りご飯						精白米,発芽玄米		751 kcal	いわしの日 10月4日は語呂合わせで「いわしの日」と言われています。給食もいわしを使った献立にしました。いわしは漢字で書く「鰯」、魚へんに書きまします。さて、なぜでしょう？
		牛乳&小魚			牛乳,小魚					29 g	
		スペイン風オムレツ	ベーコン,卵	生クリーム,チーズ		ほうれんそう	たまねぎ,えのきだけ		油	27 g	
		グリーンサラダ			ブロッコリー,水菜	キャベツ		砂糖	油	2.6 g	
		玉ねぎとベーコンのスープ	ベーコン			にんじん,こまつな	たまねぎ,しめじ	じゃがいも	オリーブ油		
8火	○	ソフト麺						ソフト麺		835 kcal	
		牛乳			牛乳					35 g	
		じゃが丸くん			チーズ			じゃがいも,でんぶん	米油	28 g	
		磯浸し			焼きのり	ほうれんそう	キャベツ,もやし	砂糖		3 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,砂糖	バター		
9水	○	発芽玄米入りご飯	企画給食④：りんご					精白米,発芽玄米		754 kcal	
		牛乳&小魚&りんご			牛乳,小魚		りんご			34 g	
		さばの味噌煮	さば,みそ				しょうが	三温糖		22 g	
		こぎつねサラダ	油揚げ,花かつお			こまつな	キャベツ,もやし	砂糖	油,白ごま	3 g	
		なめこ汁	木綿豆腐,みそ			にんじん	たまねぎ,なめこ,だいこん,ねぎ				
10木	○	発芽玄米入りご飯						精白米,発芽玄米		796 kcal	企画給食りんご
		牛乳&小魚			牛乳,小魚					37 g	
		レバーのケチャップ和え	豚レバー,鶏むね肉	牛乳			にんにく	でんぶん,米粉,三温糖	米油,白ごま	24 g	
		ほうれん草のツナ和え	ツナ			ほうれんそう	もやし,キャベツ,レモン果汁	砂糖		2.7 g	
		かぼちゃのみそ汁	油揚げ,みそ			にんじん,かぼちゃ,こまつな	たまねぎ,えのきだけ				
11金	○	コッペパン						コッペパン		785 kcal	今年度4回目の企画給食はりんごです。品種は「秋映」という品種です。りんごについての豆知識や生産者の声を掲載したチラシも配布しますので食べながら読んでください。
		牛乳			牛乳					37 g	
		鶏肉の照り焼き	鶏むね肉							26 g	
		キャベツと大根のサラダ				水菜	だいこん,キャベツ,レモン果汁		オリーブ油	3.7 g	
		ポタージュスープ			牛乳,生クリーム	にんじん	たまねぎ,コーン,コーンペースト	じゃがいも	油		
15火	○	発芽玄米入りご飯						精白米,発芽玄米		751 kcal	
		牛乳&小魚			牛乳,小魚					32 g	
		厚揚げのチリソースがけ	生揚げ,鶏ひき肉,えび			にんじん	たまねぎ,ねぎ	三温糖,でんぶん	油	24 g	
		春雨サラダ				にんじん,水菜	キャベツ,もやし	はるさめ,砂糖	油,ごま油,白ごま	2.2 g	
		そぼろ汁	鶏ひき肉				しょうが,たまねぎ,だいこん,えのきだけ,ねぎ	じゃがいも,こんにゃく,でんぶん	油		

献立は都合により変更します。