

10月(後半)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	主な食材						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☆
			主に体の組織を作る		主に体の働きを助ける		主に無ゆ力になる			
			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		
16水	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米	767 kcal	防災献立 10月17日は上田市内の学校共通で防災献立を実施します。学校には、災害時に備えて「救給カレー」が備蓄されています。今回はその救給カレーを含めた災害献立を食べる体験をします。いつもの給食とは異なりますが、災害時を想像しながら食べてみましょう。	
		牛乳&小魚		牛乳,小魚				31 g		
		白身魚の甘酢あんかけ	ホキ		にんじん,青ピーマン	にんにく,しょうが,たまねぎ	でんぷん	米油,油		24 g
		磯香和え		焼きのり	ほうれんそう	はくさい,もやし	砂糖	マヨドレ		2.8 g
		真田汁	生揚げ,みそ		にんじん,ごまつな	だいこん,しめじ,えのきたけ,ねぎ	じゃがいも			
17木	○	救急カレー 防災献立(救給カレー)						764 kcal		
		牛乳		牛乳				23 g		
		ずいとん汁	鶏むね肉,油揚げ		にんじん	干し椎茸,はくさい,ねぎ	中力粉			34 g
		ヨーグルト(ソフールプレーン)		ヨーグルト(ソフールプレーン)						2.6 g
		果物(なし)				なし				
18金	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米	796 kcal		
		牛乳&小魚		牛乳,小魚				32 g		
		鶏肉とポテトのおいだれ和え	鶏むね肉			たまねぎ,にんにく,レモン果汁	でんぷん,三温糖,じゃがいも	米油		24 g
		大根サラダ			水菜,にんじん	だいこん,キャベツ				2.7 g
		小松菜と油揚げのみそ汁	油揚げ,みそ		にんじん,ごまつな	だいこん,えのきたけ,ねぎ				
22火	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米	763 kcal		
		牛乳&小魚		牛乳,小魚				38 g		
		ししゃもの南蛮漬け		ししゃも		ねぎ	でんぷん,砂糖	米油		23 g
		かみかみサラダ	さきいか		にんじん,水菜	キャベツ,コーン		油,白ごま		3.2 g
		かみなり汁	木綿豆腐,鶏むね肉		にんじん,ごまつな	ごぼう,だいこん,ねぎ		ごま油		
23水	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米	761 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「ネコはあさんの家に魔女が来た(赤坂パトリシア)」より、「ユニバーシティポテト」を作ります。ユニバーシティポテトとはなんだろう?楽しみてみてください。	
		牛乳&小魚		牛乳,小魚				32 g		
		筑前煮	鶏もも肉,さつま揚げ		にんじん,さやいんげん	ごぼう,たけのこ	こんにゃく,三温糖	油		22 g
		ツナサラダ	ツナ	カットわかめ	水菜,にんじん	キャベツ,レモン果汁				3.2 g
		じゃがいもとキャベツのみそ汁	油揚げ,みそ			たまねぎ,キャベツ,えのきたけ	じゃがいも			
24木	○	発芽玄米入りさつまいもご飯	給食委員会で育てたさつまいもを初めて使用します!					精白米,発芽玄米,さつまいも	774 kcal	
		牛乳&小魚		牛乳,小魚				35 g		
		鶏の唐揚げ	鶏むね肉				でんぷん	米油	22 g	
		糸寒天とチキンのサラダ	チキンオイル漬	糸寒天	水菜,にんじん	キャベツ,コーン,レモン果汁	砂糖		3.0 g	
		白菜としめじのみそ汁	みそ,油揚げ		にんじん	はくさい,しめじ	じゃがいも			
25金	○	発芽玄米入りご飯	図書委員会コラボ献立⑤					精白米,発芽玄米	830 kcal	
		牛乳&小魚&ユニバーシティポテト		牛乳,小魚			さつまいも,三温糖,でんぷん	米油,黒ごま	38 g	
		あじのチーズ焼き	あじ	チーズ				油	22 g	
		大根とじゃこのサラダ		しらす干し	水菜,ごまつな	だいこん		ごま油	3.1 g	
		吉野汁	鶏むね肉		にんじん,ごまつな	しょうが,はくさい,えのきたけ	でんぷん,しらたき			
28月	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米	762 kcal		
		牛乳&小魚		牛乳,小魚				32 g		
		おろし豆腐ハンバーグ	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	油		23 g
		ゆかりあえ			にんじん,水菜,ゆかり	キャベツ,もやし	砂糖			2.6 g
		きのこけんちん汁	木綿豆腐		にんじん,ごまつな	ごぼう,だいこん,えのきたけ,しめじ	こんにゃく	油		
29火	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米	760 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ということですが、副菜にかぼちゃを使ったサラダを作ります。トリック・オア・トリート!	
		牛乳&小魚		牛乳,小魚				38 g		
		ますのマスタード焼き	ます					マヨドレ		26 g
		糸寒天のサラダ		糸寒天	水菜,にんじん	キャベツ,だいこん,コーン	砂糖			2.2 g
		白菜と肉団子のスープ	鶏ひき肉,豚ひき肉		ごまつな	はくさい,干し椎茸,たけのこ,しょうが,ねぎ	はるさめ			
30水	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米	748 kcal		
		牛乳&小魚		牛乳,小魚				31 g		
		ちくわのかば焼き	焼きちくわ				でんぷん,三温糖	米油		19 g
		のりいっぱいサラダ		焼きのり	にんじん,水菜	キャベツ	はるさめ, 砂糖	ごま油		3.4 g
		二ろたま汁	鶏むね肉,木綿豆腐,卵		にんじん,にら	たまねぎ,えのきたけ	でんぷん			
31木	○	発芽玄米入りご飯	ハロウィン献立					精白米,発芽玄米	751 kcal	
		牛乳&小魚		牛乳,小魚				32 g		
		ガーリックチキンステーキ	鶏むね肉						21 g	
		パンプキンサラダ			かぼちゃ,にんじん	きゅうり	さつまいも	マヨドレ	2.6 g	
		ABCスープ	ウインナー		パセリ,にんじん,ごまつな	にんにく,たまねぎ,セロリ	じゃがいも,ABCマカロニ	オリーブ油		

献立は都合により変更します。