



# 10月の給食献立表



(中学校)

※10月の学校給食費の納付期限(口座振替日)は、10月31日です。

| 日付<br>曜日  | 献立名                        | 材 料                        |           |                   |                               |               |        | 栄養価<br>エネルギー<br>たんぱく質 |
|-----------|----------------------------|----------------------------|-----------|-------------------|-------------------------------|---------------|--------|-----------------------|
|           |                            | 主に体の組織を作る                  |           | 主に体の調子を整える        |                               | 主にエネルギーになる    |        |                       |
|           |                            | 肉・魚・卵・豆・豆製品                | 牛乳・小魚・海藻  | 緑黄色野菜             | その他の野菜・くだもの・きのこ               | 米・パン・めん・いも・砂糖 | 油脂     |                       |
| 1<br>(火)  | ごはん 牛乳                     |                            | 牛乳        |                   |                               | 米             |        | 782                   |
|           | ふしめん汁                      | 鶏肉 はんぺん 麦みそ                |           | にんじん              | たまねぎ キャベツ しいたけ<br>根深ねぎ        | ふしめん          |        | 25.9                  |
|           | シヤモフリッター<br>チンゲンサイとちくわの炒め物 |                            | ししゃもフリッター |                   |                               |               | 油      |                       |
| 3<br>(木)  | 麦ごはん 牛乳                    |                            | 牛乳        |                   |                               | 米 麦           |        | 786                   |
|           | 鶏家豆腐                       | 豆腐 鶏肉                      |           | にんじん              | しょうが たまねぎ たけのこ<br>しいたけ グリンピース | でん粉 砂糖        | ごま油    | 32.2                  |
|           | シュウマイ<br>干し大根の中華サラダ        | シュウマイ                      |           |                   | ゆで干大根 きゅうり とうもろこし             | 砂糖            | ごま ごま油 |                       |
| 4<br>(金)  | 秋の香りごはん                    | 鶏肉 油揚げ                     |           | にんじん              | ぶなしめじ しいたけ                    | 米 栗 砂糖        |        | 759                   |
|           | 牛乳<br>白菜汁                  |                            | 牛乳        |                   |                               |               |        | 30.3                  |
|           | 高野豆腐のそぼろあんかけ               | 凍り豆腐 豚肉                    |           | いんげん              | たまねぎ しょうが                     | でん粉 上新粉<br>砂糖 | 油      |                       |
| 7<br>(月)  | ごはん 牛乳                     |                            | 牛乳        |                   |                               | 米             |        | 770                   |
|           | ヒカド<br>長崎天ぷら               | 鶏肉 鱈                       |           | にんじん              | だいこん 根深ねぎ しいたけ                | さつまいも でん粉     |        | 33.8                  |
|           | 白身魚(ホキ) 卵<br>浦上そぼろ         |                            |           |                   |                               | 小麦粉 砂糖        | 油      |                       |
| 8<br>(火)  | ごはん 牛乳                     |                            | 牛乳        |                   |                               | 米             |        | 799                   |
|           | 肉みそおでん<br>鰯のみぞれ煮           | 鶏肉 棒天 米みそ<br>鰯のみぞれ煮        |           | にんじん いんげん         | だいこん こんにゃく                    | じゃがいも 砂糖      |        | 30.1                  |
|           | キャベツのひじき和え                 |                            | しそ味ひじき    | にんじん              | キャベツ きゅうり                     |               |        |                       |
| 9<br>(水)  | ごはん 牛乳                     |                            | 牛乳        |                   |                               | 米             |        | 752                   |
|           | かきたま汁<br>豚肉と野菜の炒め物         | 卵 豆腐 鶏肉 はんぺん<br>豚肉         |           | こねぎ<br>にんじん 青ピーマン | たまねぎ えのきたけ<br>しょうが キャベツ たまねぎ  | でん粉<br>砂糖     | 油      | 37.4                  |
|           | 煮干しとナッツの佃煮                 |                            | 煮干        |                   |                               | 砂糖 はちみつ       | アーモンド  |                       |
| 10<br>(木) | 大豆ごはん                      | 揚げかまぼこ 大豆                  |           | にんじん              |                               | 米 砂糖          |        | 746                   |
|           | 牛乳<br>野菜椀                  |                            | 牛乳        |                   | ごぼう はくさい たまねぎ<br>根深ねぎ しいたけ    | でん粉           |        | 30.8                  |
|           | 鶏肉とレバーの三色炒め                | 鶏肉 レバー                     |           | 青ピーマン パプリカ        | しょうが たまねぎ                     | でん粉 砂糖        | 油      |                       |
| 11<br>(金) | チキンカレー(麦)                  | 鶏肉                         |           | にんじん              | たまねぎ りんご グリンピース               | 米 麦 じゃがいも     | 油      | 799                   |
|           | 牛乳<br>小松菜のソテー              |                            | 牛乳        |                   |                               |               | 油      | 28.5                  |
|           | りんご                        |                            |           | こまつな にんじん         | キャベツ とうもろこし<br>りんご            |               |        |                       |
| 15<br>(火) | 麦ごはん 牛乳                    |                            | 牛乳        |                   |                               | 米 麦           |        | 789                   |
|           | 春雨スープ<br>ハンバーグおろしソースかけ     | 豚肉<br>ハンバーグ                |           | にんじん チンゲンサイ       | もやし たまねぎ<br>だいこん たまねぎ         | 春雨<br>砂糖 でん粉  |        | 31.2                  |
|           | 枝豆サラダ                      |                            |           |                   | 枝豆 キャベツ きゅうり<br>とうもろこし        | 砂糖            | 油      |                       |
| 16<br>(水) | ごはん 牛乳                     |                            | 牛乳        |                   |                               | 米             |        | 787                   |
|           | けんちんうどん<br>いりこ野菜のかき揚げ      | 鶏肉 豆腐                      |           | にんじん              | だいこん ごぼう 根深ねぎ                 | うどん麵 じゃがいも    |        | 28.5                  |
|           | 高菜とツナの炒め物                  | ツナ                         |           | いんげん<br>高菜漬 にんじん  | たまねぎ                          | 小麦粉           | 油      |                       |
| 17<br>(木) | ごはん 牛乳                     |                            | 牛乳        |                   |                               | 米             |        | 805                   |
|           | 肉じゃが<br>納豆みそ               | 豚肉<br>納豆 豚肉 赤みそ            |           | にんじん いんげん<br>こねぎ  | たまねぎ つきこんにゃく<br>しょうが          | じゃがいも 砂糖      | 油      | 31.0                  |
|           | 即席漬け                       |                            |           | にんじん              | キャベツ きゅうり                     | 砂糖            | 油      |                       |
| 18<br>(金) | ごはん 牛乳                     |                            | 牛乳        |                   |                               | 米             |        | 786                   |
|           | スーミータン<br>キビナゴフライ          | 卵 鶏肉                       |           | チンゲンサイ            | たまねぎ とうもろこし                   | でん粉           |        | 34.0                  |
|           | ホイコーロー                     | 豚肉 赤みそ                     |           | にんじん 青ピーマン        | しょうが キャベツ                     | 砂糖 でん粉        | 油 ごま油  |                       |
| 21<br>(月) | バターライス                     |                            |           |                   |                               | 米             | バター    | 837                   |
|           | 牛乳<br>白いんげん豆のスープ           |                            | 牛乳        |                   |                               |               |        | 28.3                  |
|           | トマトオムレツ<br>きのこのクリームペネ      | 鶏肉 白いんげん豆<br>トマトオムレツ       |           | にんじん              | たまねぎ キャベツ セロリー                | じゃがいも         |        |                       |
| 22<br>(火) | ごはん 牛乳                     |                            | 牛乳        |                   |                               | 米             |        | 748                   |
|           | 鶏ごぼう汁<br>鯖のいり焼き            | 鶏肉 厚揚げ<br>鯖                |           |                   | ごぼう しいたけ こんにゃく<br>根深ねぎ        | じゃがいも         |        | 34.0                  |
|           | ほうれん草のごま和え                 |                            |           | ほうれん草 にんじん        | もやし                           | 砂糖            | ごま     |                       |
| 23<br>(水) | 麦ごはん 牛乳                    |                            | 牛乳        |                   |                               | 米 麦           |        | 772                   |
|           | わかめと卵のスープ<br>トッポギ          | 卵 ベーコン 豆腐<br>わかめ           |           |                   | たまねぎ えのきたけ しょうが               | でん粉           | ごま油    | 30.2                  |
|           | みかん                        | 豚肉 赤みそ 麦みそ                 |           | にら                | キャベツ 白菜キムチ<br>みかん             | トッポギ 砂糖       | ごま油    |                       |
| 24<br>(木) | ごはん 牛乳                     |                            | 牛乳        |                   |                               | 米             |        | 864                   |
|           | じゃがいものそぼろ煮<br>鶏肉のねぎソース     | 鶏肉<br>鶏肉                   |           | にんじん いんげん<br>パプリカ | こんにゃく たまねぎ しいたけ<br>根深ねぎ       | じゃがいも 砂糖      | 油      | 30.5                  |
|           | きゅうりのカリカリ漬け                |                            |           | にんじん              | きゅうり                          | でん粉 砂糖        | 油 ごま油  |                       |
| 25<br>(金) | ごはん 牛乳                     |                            | 牛乳        |                   |                               | 米             |        | 766                   |
|           | ブラウンチュー<br>鱈の香草焼き          | 豚肉<br>鱈                    |           | にんじん トマト          | たまねぎ グリンピース                   | じゃがいも         | 油      | 31.4                  |
|           | 野菜のソテー                     |                            |           | こまつな にんじん         | キャベツ                          |               | 油      |                       |
| 28<br>(月) | 麦ごはん 牛乳                    |                            | 牛乳        |                   |                               | 米 麦           |        | 753                   |
|           | 八宝菜<br>蒸しギョウザ              | うずらの卵 豚肉<br>ムキエビ 切りイカ はんぺん |           | にんじん              | はくさい たまねぎ たけのこ<br>しょうが しいたけ   | でん粉           | 油      | 31.4                  |
|           | 中華和え                       |                            |           | チンゲンサイ にんじん       | ギョウザ                          |               |        |                       |
| 29<br>(火) | ごはん 牛乳                     |                            | 牛乳        |                   |                               | 米             |        | 767                   |
|           | 白玉汁<br>鮭フライ                | 鶏肉 油揚げ<br>鮭フライ             |           | にんじん ほうれん草        | だいこん ごぼう しいたけ                 | 白玉            |        | 30.4                  |
|           | 茎わかめのきんぴら                  | 豚肉 揚げかまぼこ                  | 茎わかめ      | にんじん いんげん         | こんにゃく                         | 砂糖            | 油      |                       |
| 30<br>(水) | ごはん 牛乳                     |                            | 牛乳        |                   |                               | 米             |        | 763                   |
|           | 筑前煮<br>鶏肉の生姜焼き             | 鶏肉 揚げかまぼこ<br>鶏肉            |           | にんじん              | たけのこ ごぼう こんにゃく                | じゃがいも 砂糖      | 油      | 31.3                  |
|           | もやしのごま酢和え                  |                            |           |                   | しょうが                          | 砂糖            |        |                       |
| 31<br>(木) | ごはん 牛乳                     |                            | 牛乳        |                   |                               | 米             |        | 810                   |
|           | 豚汁<br>ちくわの磯辺揚げ             | 厚揚げ 豚肉 麦みそ<br>ちくわ          |           | にんじん              | こんにゃく ごぼう 根深ねぎ                | じゃがいも         |        | 31.4                  |
|           | ひじきと豆の炒り煮                  | 鶏肉 揚げかまぼこ                  | ひじき       | にんじん              | 枝豆                            | 小麦粉           | 油      |                       |

※都合により献立内容を変更することがあります。

令和6年10月 大村市教育委員会