

10月中学校給食予定献立表

※写真はイメージです。予定献立は内容の一部変更する場合があります。

※特定原材料及び特定原材料に準ずるものを使用したり、加工食品の原材料として使用している場合は「●」を表示しています。
※揚げ油を使用しており、同じ油で別の食材を調理しているため、アレルギー物質が揚げ油に溶出もしくは混入している可能性がある場合に「△」と表示しています。

毎日、牛乳(200ml)が付きます。

給食のときはおはしを忘れずに!

スプーンがあると食べやすい日は

注意! を表示します。スプーンマーク



○予約の前に支払いが必要です。
※コンビニエンスストア又は給食予約システムからクレジットカードでお支払いください。

○予約は1か月単位です。
※パソコン・携帯電話での予約の締め切りは前月20日です。
※マークシートでの予約の締め切りは前月10日です。

○「ずっと予約」「クレジット自動支払い」を利用すると、予約忘れの心配がなくなるため便利です。

中学生アイデア料理の紹介

4日(月) ハリラスープ

陵南中学校の生徒のアイデアです。モロッコの料理として紹介してくれました。モロッコはアフリカ大陸の地中海に面した国です。モロッコ料理は「地中海料理」としてユネスコ無形文化遺産に登録されています。

12日(火) サムゲタン

月州中学校の生徒のアイデアです。サムゲタンは韓国料理です。アイデアとして、大根を加えてボリュームアップするように考えてくれました。

19日(火) 酢鶏

深井中央中学校の生徒のアイデアです。家にあった食材を活用して、中国料理の酢豚を鶏肉バージョンにアレンジした料理を考えてくれました。

～旬の食べ物の紹介～ にんじん
1年中手に入りやすいにんじんですが、旬は10月～12月頃です。目によいとされるβカロテンが多く、特に皮の近くに多く含まれています。



1日(金) 厚揚げとキャベツのみそ炒め
カレーの野菜あんかけ
おかかこんにやく
キャロットサラダ



栄養成分表: エネルギー 845 kcal, たんぱく質 32.8 g, 脂質 23.3 g

4日(月) じゃがいものグラタン
きのこペンネ
★ハリラスープ



栄養成分表: エネルギー 791 kcal, たんぱく質 31.0 g, 脂質 26.4 g

5日(火) 豚肉のマスタード焼き
ちんげん菜のソテー
さつま汁



栄養成分表: エネルギー 839 kcal, たんぱく質 32.8 g, 脂質 26.4 g

6日(水) 八宝菜
焼きギョーザ
春雨の甘酢煮
ツナコーン



栄養成分表: エネルギー 805 kcal, たんぱく質 27.6 g, 脂質 20.8 g

7日(木) いわし天ぷら
～ぼん酢添え～
豚肉のごま風味
すまし汁



栄養成分表: エネルギー 790 kcal, たんぱく質 29.1 g, 脂質 24.1 g

8日(金) ハンバーグのきのこソース
きんぴらごぼう
豆かりんとう
白菜のゆずびたし



栄養成分表: エネルギー 835 kcal, たんぱく質 27.0 g, 脂質 22.1 g

11日(月) 肉じゃが
さばの塩焼き
キャベツのみそ汁
ふりかけ



栄養成分表: エネルギー 790 kcal, たんぱく質 31.5 g, 脂質 18.5 g

12日(火) プルコギ
長崎天ぷら
★サムゲタン



栄養成分表: エネルギー 877 kcal, たんぱく質 31.1 g, 脂質 26.5 g

13日(水) みそおでん
鮭の塩こうじ焼き
三色おひたし
もやしのからしあえ



栄養成分表: エネルギー 803 kcal, たんぱく質 33.2 g, 脂質 21.3 g

14日(木) カレー豆腐
揚げシューマイ
ちんげん菜スープ
フルーツゼリー



栄養成分表: エネルギー 865 kcal, たんぱく質 31.1 g, 脂質 23.2 g

15日(金) 塩焼きとり
小松菜とひき肉の甘辛炒め煮
キムチたくあん
さつまいもの天ぷら



栄養成分表: エネルギー 851 kcal, たんぱく質 31.2 g, 脂質 25.1 g

18日(月) チキンカレーライス
ミンチカツ
キャベツのソテー



栄養成分表: エネルギー 870 kcal, たんぱく質 27.1 g, 脂質 25.7 g

19日(火) ★酢鶏
ちんげん菜と
ベーコンの炒め煮
ワンタン



栄養成分表: エネルギー 851 kcal, たんぱく質 28.8 g, 脂質 26.0 g

20日(水) 豆腐ボールのチリソース
卵焼き
だいこんのうま煮
小松菜のジャコ炒め



栄養成分表: エネルギー 848 kcal, たんぱく質 28.9 g, 脂質 27.7 g

21日(木) さんまのみぞれかけ
かぼちゃのうま煮
塩ちゃんこ汁



栄養成分表: エネルギー 814 kcal, たんぱく質 27.2 g, 脂質 24.1 g

22日(金) ガイヤーン
タンタン春雨
もやし中華炒め
ひじき入りポテトサラダ



栄養成分表: エネルギー 802 kcal, たんぱく質 29.2 g, 脂質 22.9 g

25日(月) 白身魚フライ
(ソース添え)
ミートピーズ
マカロニスープ



栄養成分表: エネルギー 801 kcal, たんぱく質 32.5 g, 脂質 27.2 g

26日(火) 鶏肉の照り焼き
高野豆腐の卵とじ
じゃがいものみそ汁



栄養成分表: エネルギー 819 kcal, たんぱく質 32.3 g, 脂質 22.9 g

27日(水) キーマカレー
チキンナゲット
和風サラダ
フルーツコンポート



栄養成分表: エネルギー 870 kcal, たんぱく質 28.4 g, 脂質 26.8 g

28日(木) 豚ロースの
ピリ辛炒め
ちくわの磯辺揚げ
わかめスープ



栄養成分表: エネルギー 859 kcal, たんぱく質 34.5 g, 脂質 24.7 g

29日(金) とりすき
あじの香草焼き
キャベツのごま酢かけ
じゃがいものパイコン煮



栄養成分表: エネルギー 780 kcal, たんぱく質 29.9 g, 脂質 19.7 g