

# 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



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)**  **ハララスーフ**

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)**  **酢豚**

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



|    |    |    |     |
|----|----|----|-----|
| 卵  | 乳  | 小麦 | 落花生 |
| △  | △  | ●  | △   |
| えび | そば | かに |     |
| △  | △  | △  |     |

○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  
★ハララスーフ



|    |    |    |     |
|----|----|----|-----|
| 卵  | 乳  | 小麦 | 落花生 |
| ●  | ●  | ●  | ●   |
| えび | そば | かに |     |
| △  | △  | △  |     |

○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



|    |    |    |     |
|----|----|----|-----|
| 卵  | 乳  | 小麦 | 落花生 |
| △  | △  | ●  | △   |
| えび | そば | かに |     |
| △  | △  | △  |     |

○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



|    |    |    |     |
|----|----|----|-----|
| 卵  | 乳  | 小麦 | 落花生 |
| ●  | ●  | ●  | ●   |
| えび | そば | かに |     |
| △  | △  | △  |     |

○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



|    |    |    |     |
|----|----|----|-----|
| 卵  | 乳  | 小麦 | 落花生 |
| △  | △  | ●  | △   |
| えび | そば | かに |     |
| △  | △  | △  |     |

○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



|    |    |    |     |
|----|----|----|-----|
| 卵  | 乳  | 小麦 | 落花生 |
| △  | △  | ●  | △   |
| えび | そば | かに |     |
| △  | △  | △  |     |

○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



|    |    |    |     |
|----|----|----|-----|
| 卵  | 乳  | 小麦 | 落花生 |
| △  | △  | ●  | △   |
| えび | そば | かに |     |
| △  | △  | △  |     |

○エネルギー 790 kcal  
○たんぱく質 31.5 g  
○脂質 18.5 g

**12日(火)**  **ブルコギ**  
長崎天ぷら  
★サムゲタン



|    |    |    |     |
|----|----|----|-----|
| 卵  | 乳  | 小麦 | 落花生 |
| △  | △  | ●  | △   |
| えび | そば | かに |     |
| △  | △  | △  |     |

○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



|    |    |    |     |
|----|----|----|-----|
| 卵  | 乳  | 小麦 | 落花生 |
| ●  | ●  | ●  | ●   |
| えび | そば | かに |     |
| △  | △  | △  |     |

○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



|    |    |    |     |
|----|----|----|-----|
| 卵  | 乳  | 小麦 | 落花生 |
| △  | △  | ●  | △   |
| えび | そば | かに |     |
| △  | △  | △  |     |

○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



|    |    |    |     |
|----|----|----|-----|
| 卵  | 乳  | 小麦 | 落花生 |
| △  | △  | ●  | △   |
| えび | そば | かに |     |
| △  | △  | △  |     |

○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



|    |    |    |     |
|----|----|----|-----|
| 卵  | 乳  | 小麦 | 落花生 |
| △  | △  | ●  | △   |
| えび | そば | かに |     |
| △  | △  | △  |     |

○エネルギー 870 kcal  
○たんぱく質 27.1 g  
○脂質 25.7 g

**19日(火)**  **酢豚**  
ちんげん菜と  
ベーコンの炒め煮  
ワンタン



|    |    |    |     |
|----|----|----|-----|
| 卵  | 乳  | 小麦 | 落花生 |
| △  | △  | ●  | △   |
| えび | そば | かに |     |
| △  | △  | △  |     |

○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



|    |    |    |     |
|----|----|----|-----|
| 卵  | 乳  | 小麦 | 落花生 |
| ●  | ●  | ●  | ●   |
| えび | そば | かに |     |
| △  | △  | △  |     |

○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



|    |    |    |     |
|----|----|----|-----|
| 卵  | 乳  | 小麦 | 落花生 |
| △  | △  | ●  | △   |
| えび | そば | かに |     |
| △  | △  | △  |     |

○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



|    |    |    |     |
|----|----|----|-----|
| 卵  | 乳  | 小麦 | 落花生 |
| △  | △  | ●  | △   |
| えび | そば | かに |     |
| △  | △  | △  |     |

○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



|    |    |    |     |
|----|----|----|-----|
| 卵  | 乳  | 小麦 | 落花生 |
| △  | △  | ●  | △   |
| えび | そば | かに |     |
| △  | △  | △  |     |

○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



|    |    |    |     |
|----|----|----|-----|
| 卵  | 乳  | 小麦 | 落花生 |
| ●  | ●  | ●  | ●   |
| えび | そば | かに |     |
| △  | △  | △  |     |

○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



|    |    |    |     |
|----|----|----|-----|
| 卵  | 乳  | 小麦 | 落花生 |
| △  | △  | ●  | △   |
| えび | そば | かに |     |
| △  | △  | △  |     |

○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



|    |    |    |     |
|----|----|----|-----|
| 卵  | 乳  | 小麦 | 落花生 |
| △  | △  | ●  | △   |
| えび | そば | かに |     |
| △  | △  | △  |     |

○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  
じゃがいものパイオン煮



|    |    |    |     |
|----|----|----|-----|
| 卵  | 乳  | 小麦 | 落花生 |
| △  | △  | ●  | △   |
| えび | そば | かに |     |
| △  | △  | △  |     |

○エネルギー 780 kcal  
○たんぱく質 29.9 g  
○脂質 19.7 g