



令和5年 学校給食10月分予定献立表(訂正版)



知多市立八幡給食センター

中学校

日 曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー (kcal)
		赤 体を作る		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	たんぱく質 (g)
2月	白飯 牛乳		牛乳			米		735
	さんまのみぞれ煮	さんま			大根	砂糖 でんぷん		
	ひじきと大豆の炒め煮	鶏肉 大豆	ひじき	にんじん さやいんげん		砂糖	油	
	けんちん汁	豚肉 豆腐		にんじん ねぎ	ごぼう 大根 こんにゃく ねぎ	でんぷん		
3火	ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン		822
	レバー入りチキンメンチカツ	鶏肉 鶏レバー			玉ねぎ	小麦粉 パン粉	油	
	切り干し大根のソース煮	豚肉	あおのり	にんじん	切り干し大根 キャベツ しょうが		油	
	野菜のスープ煮	鶏肉		にんじん さやいんげん	大根 れんこん 玉ねぎ コーン キャベツ			
4水	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		748
	きんぴらはんぺんのたれかけ	はんぺん				砂糖 でんぷん		
	野菜とツナのあえもの	ツナ		にんじん 小松菜	キャベツ	砂糖		
	呉汁	豚肉 大豆 豆乳 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	ごぼう 大根 ねぎ			
	アーモンド入り乾燥小魚		かたくちいわし			砂糖	アーモンド	
5木	白飯 牛乳		牛乳			米		715
	さわらの西京焼き	さわら みそ			しょうが	砂糖 でんぷん		
	うずら卵入り関東煮	生揚げ うずら卵 さつまボール	こんぶ	にんじん	大根 こんにゃく	さといも		
	きゅうりのゆかり和え			しそ	きゅうり			
6金	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		899
	ミートソースかけ	豚肉		にんじん トマト	玉ねぎ グリンピース	小麦粉	バター 油	
	ホキコーンフレイクフライ(小麦なし)	ホキ				コーンフレイク	油	
10火	白飯 牛乳		牛乳			米		757
	とうふバーグのあんかけ	鶏肉 豆腐			玉ねぎ	米粉/パン粉 砂糖 でんぷん		
	磯香あえ		のり	小松菜	エリンギ 白菜	砂糖		
	豚肉と大根の煮物	豚肉 ちくわ 生揚げ		にんじん さやいんげん	大根 こんにゃく	砂糖		
11水	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		756
	けんちんしのだの肉みそかけ	豆腐 油揚げ たら 豚肉 鶏肉 みそ	ひじき	にんじん	しょうが	砂糖 でんぷん		
	いかとわかめの酢の物	いか	わかめ		コーン	砂糖	ごま	
	のっぺい汁	豚肉 油揚げ		にんじん ねぎ	干しいたけ こんにゃく ねぎ	さといも でんぷん		
12木	ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン		758
	鶏肉のハーブ焼き	鶏肉						
	コーン卵スープ	卵 豚肉		にんじん パセリ	玉ねぎ コーン	でんぷん		
	スライスパン缶				パインアップル	砂糖		
13金	白飯 牛乳		牛乳			米		796
	春巻き	豚肉		にんじん なら	キャベツ もやし エリンギ	小麦粉 でんぷん	ごま油 大豆油 油	
	マーボー豆腐	豚肉 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ しょうが ねぎ	砂糖 でんぷん	ごま油 油	
	小松菜ともやしのナムル			小松菜	もやし	砂糖	ごま ごま油	
16月	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		849
	きのこのハヤシライス	豚肉		にんじん トマト	玉ねぎ グリンピース しめじ エリンギ	小麦粉 じゃがいも 砂糖	バター 油	
	チキンハムステーキ	鶏肉 豚肉						
	豆まめサラダ	大豆			キャベツ えだまめ		ドレッシング	
17火	白飯 牛乳		牛乳			米		748
	いわしの梅煮	いわし		しそ	梅	砂糖 でんぷん		
	肉じゃが	豚肉 さつまあげ		にんじん	玉ねぎ グリンピース こんにゃく	じゃがいも 砂糖	油	
	せん切りたくあん				大根			
18水	白飯 牛乳		牛乳			米		771
	しゅうまい 3個	豚肉			玉ねぎ しょうが	小麦粉 パン粉 でんぷん		
	生揚げの中華煮	鶏肉 生揚げ		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ たけのこ しょうが 干しいたけ	砂糖 でんぷん	油	
	りんご				りんご			

★ 次のページへ続きます

日	曜	献立名	主な材料とその働き					エネルギー (kcal)		
			赤 体を作る		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる			
			1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖		6群 油脂・種実	たんぱく質 (g)
19	木	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		837	
		海の香りご飯の具	ツナ かつおぶし	ひじき しらす干し 干しえび			砂糖	ごま		
		大葉ハンバーグのおろしだれ	豚肉 鶏肉 大豆		しそ	玉ねぎ 大根	米パン粉 砂糖 でんぷん			
		エリンギのみそ汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	わかめ	ねぎ	玉ねぎ エリンギ ねぎ	じゃがいも			
		愛知県産ヨーグルト		ヨーグルト						35.9
20	金	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		820	
		きつねかけ汁	鶏肉 油揚げ かまぼこ		にんじん ねぎ	干しいたけ ねぎ	砂糖			
		大学芋					さつまいも 砂糖	ごま 油		34.4
		小松菜ともやしのあえもの	ツナ		小松菜	もやし	砂糖			
23	月	白飯 牛乳		牛乳			米		816	
		大豆入りナゲット 3個	鶏肉 大豆		にんじん		でんぷん	油		
		ピビンバ	豚肉		にんじん ほうれんそう	にんにく もやし	砂糖	ごま油		
		わかめスープ	鶏肉 豆腐	わかめ	にんじん ねぎ	たけのこ コーン ねぎ	でんぷん			30.8
		野菜ゼリー			にんじん汁	みかん果汁	砂糖			
24	火	くろロールパン 牛乳		牛乳			パン		783	
		オムレツきのこソースかけ	卵			玉ねぎ しめじ エリンギ	砂糖 でんぷん	大豆油 油		
		ツナサラダ (卓上ノンエッグマヨネーズ)	ツナ			キャベツ きゅうり コーン		ノンエッグマヨネーズ		33.6
		とり団子スープ	鶏肉		にんじん ねぎ	玉ねぎ 白菜 しょうが 干しいたけ ねぎ	でんぷん			
25	水	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		734	
		さつまいもごはんの具					さつまいも	ごま		
		レバー入りつくね 3個	鶏肉 鶏レバー			玉ねぎ	米粉パン粉 でんぷん 砂糖			28.3
		豚汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	大根 ねぎ	さといも			
26	木	白飯 牛乳		牛乳			米		811	
		揚げぎょうざ 3個	豚肉		にら	キャベツ 玉ねぎ	小麦粉 パン粉 でんぷん	油		
		ビーフン炒め	ツナ		にんじん ビーマン	もやし たけのこ 干しいたけ にんにく	ビーフン	ごま油		30.9
		八宝湯	豚肉 いか えび		にんじん ねぎ	白菜 干しいたけ ねぎ	砂糖 でんぷん	油		
27	金	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		826	
		カレーライス	豚肉	脱脂粉乳	にんじん	玉ねぎ グリンピース	じゃがいも	油		
		ごぼうサラダ (卓上ごまドレッシング)	ツナ			ごぼう キャベツ きゅうり コーン		ごまドレッシング		
		みかん				みかん				27.4
		キャンディチーズ 2個		チーズ						
30	月	ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン		743	
		パンブキンハートコロケ	鶏肉 大豆		かぼちゃ	玉ねぎ	小麦粉 パン粉 砂糖	油		
		ひじきのサラダ	ツナ	ひじき	小松菜	キャベツ		ドレッシング		26.9
		米粉マカロニ入りミネストローネ	ベーコン		にんじん パセリ トマト	玉ねぎ コーン	米粉マカロニ			
31	火	白飯 牛乳		牛乳			米		819	
		さばの銀紙焼き	さば みそ				米粉 砂糖			
		野菜のごまあえ			にんじん 小松菜	白菜	砂糖	ごま		39.5
高野豆腐の卵とじ	卵 鶏肉 高野豆腐		にんじん ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ ねぎ	砂糖 でんぷん					

※都合により献立を変更することがあります。※調味料やだし等については記載していません。

実りの秋・食欲の秋 旬の味覚を楽しもう!

秋は、お米や大豆、里いもなど多くの作物が収穫を迎える季節です。また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。おいしく栄養たっぷりの旬の食べ物をいただきましょう。



今月の愛知県産の食材

