



# 令和5年度 10月分中学校給食予定表



## 【通常給食】

国立市食育推進・給食ステーション 042-572-4177



| 日付    | 献立名  | 主な材料  |   |  | エネルギー<br>たんぱく質    |
|-------|--|---|---|--|-------------------|
|       |  | 赤のグループ  | 黄のグループ  | 緑のグループ   |                   |
|       |  | からだの血や肉になるもの  | からだの熱や力になるもの  | 体の調子をととのえるもの   |                   |
| 2(月)  | ご飯<br>大根の味噌汁<br>鯖のノンエッグマヨネーズ焼き<br>肉豆腐<br>低温殺菌牛乳   | 油揚げ,若布,味噌,鯖,<br>豚肉,豆腐,牛乳<br><br><div style="border: 1px solid blue; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block;">豆腐の日</div>              | 精白米,菜種油,<br>ノンエッグマヨネーズ,砂糖                                     | 人参,大根,長ねぎ,<br>白滝,白菜  | 808kcal<br>43.1g  |
| 3(火)  | ご飯<br>肉団子と野菜のスープ<br>イカのカレー焼き<br>さつまいもと豚肉の甘辛煮<br>低温殺菌牛乳   | チキンミートボール,いか,<br>豚肉,牛乳  | 精白米,菜種油,砂糖,<br>さつまいも  | キャベツ,もやし,人参,<br>青梗菜,長ねぎ,しめじ,<br>にんにく,生姜,<br>さやいんげん   | 736kcal<br>34.0g  |
| 4(水)  | ご飯・いわしふりかけ<br>いわし野菜つみれ汁<br>鶏ささみのフライソースがけ<br>豆腐干絲サラダ・和風ドレッシング<br>低温殺菌牛乳    | いわしふりかけ,<br>野菜つみれ,油揚げ,<br>鶏肉,豆腐干絲,牛乳<br><br><div style="border: 1px solid blue; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block;">イワシの日</div> | 精白米,菜種油,<br>じゃがいも,小麦粉,<br>パン粉,ドレッシング                          | 人参,大根,こんにゃく,<br>長ねぎ,キャベツ,<br>きゅうり  | 831kcal<br>39.1g  |
| 5(木)  | ココアパン<br>(二中:ト音記号パン)<br>ラビオリトマトシチュー<br>パターコーンポテトソテー<br>ひじきサラダ・イタリアンドレッシング<br>低温殺菌牛乳 <div style="border: 1px solid orange; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block; margin-top: 10px;">二中<br/>♪合唱コンクール<br/>応援献立</div> | 鶏肉,ウインナー,ひじき,<br>牛乳   | パン,じゃがいも,ラビオリ,<br>砂糖,菜種油,小麦粉,<br>バター,ドレッシング                   | セロリ,人参,玉葱,<br>マッシュルーム,<br>キャベツ,きゅうり,トマト,<br>ホールコーン,<br>トマトケチャップ  | 800kcal<br>32.6g  |
| 6(金)  | ご飯<br>豚キムチスープ<br>手作りジャンボシューマイ<br>チンジャオロースー<br>低温殺菌牛乳   | 豚肉,牛乳   | 精白米,菜種油,砂糖,<br>焼売の皮,澱粉,ごま油,                                   | にんにく,生姜,人参,<br>大根,えのき茸,<br>白菜キムチ,白菜,<br>なら,長ねぎ,玉葱,<br>キャベツ,筍,ピーマン,<br>赤ピーマン  | 812kcal<br>33.4g  |
| 10(火) | 食パン・ブルーベリージャム<br>キャロットシチュー<br>ホキバジルフライソースがけ<br>コーンサラダ・玉ねぎドレッシング<br>低温殺菌牛乳   | 鶏肉,牛乳,生クリーム,<br>ホキ  | パン,ブルーベリージャム,<br><b>じゃがいも</b> ,小麦粉,<br>菜種油,バター,パン粉,<br>ドレッシング | 玉葱,セロリ,人参,<br>マッシュルーム,<br>ホールコーン,キャベツ,<br>小松菜,きゅうり,<br>人参ミックスジュース  | 806kcal<br>36.9g  |
| 11(水) | ご飯<br>豚汁<br>ほうれん草餃子2個<br>切干大根煮<br>低温殺菌牛乳   | 豚肉,豆腐,味噌,薩摩揚げ,<br>牛乳  | 精白米,菜種油,砂糖,里芋   | 牛蒡,人参,大根,<br>こんにゃく,長ねぎ,<br>小松菜,<br>ほうれん草餃子,<br>切り干し大根  | 765kcal<br>31.5g  |
| 12(木) | 三色丼<br>中華風じゃが芋スープ<br>カラフルこんにゃくサラダ<br>・ノンオイル柑橘ドレッシング<br>飲むヨーグルト    | 鶏肉,豚肉,炒り卵,若布,<br>飲むヨーグルト  | 精白米,菜種油,砂糖,<br><b>じゃがいも</b> ,澱粉,<br>ごま油                       | 生姜,さやいんげん,<br>人参,玉葱,白菜,<br>青梗菜,こんにゃく,<br>もやし,きゅうり  | 730 kcal<br>35.1g |
| 13(金) | ご飯<br>揚げボールの味噌汁<br>鯖の幽庵焼き<br>大学芋2個<br>低温殺菌牛乳   | 揚げボール,若布,味噌,鯖,<br>牛乳  | 精白米,菜種油,<br>じゃがいも,麩,さつま芋,<br>砂糖,水あめ,ごま                        | えのき茸,長ねぎ,<br>ゆず果汁   | 811kcal<br>35.0g  |
| 16(月) | ご飯<br>豚肉と生揚げの味噌汁<br>鮭のスタミナ焼き<br>えのきのお浸し<br>低温殺菌牛乳   | 豚肉,生揚げ,味噌,鮭,<br>油揚げ,牛乳  | 精白米,菜種油,ごま油,<br>ごま  | 人参,玉葱,長ねぎ,舞茸,<br>白菜,にんにく,えのき茸,<br>キャベツ,小松菜   | 783kcal<br>36.7g  |
| 17(火) | 麻婆茄子丼<br>春雨スープ<br>ごぼうサラダ・ノンオイルクリーミー胡麻ドレッシング<br>低温殺菌牛乳  | 豚肉,蒲鉾,若布,牛乳   | 精白米,菜種油,砂糖,<br>澱粉,春雨  | 生姜,にんにく,茄子,<br>ピーマン,赤ピーマン,<br>長ねぎ,青梗菜,牛蒡,<br>人参,キャベツ,きゅうり,<br>玉葱  | 751kcal<br>26.2g  |



# 令和5年度 10月分中学校給食予定表



## 【通常給食】

国立市食育推進・給食ステーション 042-572-4177

|       |   | 主な材料   |   |   |                  |
|-------|---|--|---|---|------------------|
| 18(水) | ご飯<br>かき玉汁<br>手作り野菜コロッケソースがけ<br>豚バラ大根煮<br>低温殺菌牛乳  | 若布,鶏卵,豚肉,牛乳<br>             | 精白米,菜種油,ごま,澱粉,<br>ごま油,じゃがいも,小麦粉,<br>パン粉,砂糖          | 人参,長ねぎ,青梗菜,<br>玉葱,ホールコーン,<br>グリーンピース,大根   | 845kcal<br>28.9g |
| 19(木) | どんどろけめし<br>あご竹輪のすまし汁<br>梨ゼリー<br>低温殺菌牛乳<br>   | 鶏肉,豚肉,豆腐,油揚げ,<br>竹輪,牛乳<br> | 精白米,菜種油,砂糖  | 牛蒡,人参,椎茸,<br>こんにゃく,長ねぎ,<br>エリンギ,青梗菜,<br>ほうれん草,梨ゼリー                              | 791kcal<br>36.7g |
| 20(金) | 柏型サンドパン<br>(一中:ト音記号パン)<br>かぼちゃのクリームシチュー<br>鶏肉のカレーチーズ焼き<br>コールスローサラダ・コールスロドレッシング<br>低温殺菌コーヒー   | 鶏肉,牛乳,生クリーム,<br>チーズ,コーヒーマルク  | パン,バター,菜種油,<br>小麦粉,ドレッシング                           | 玉葱,人参,セロリ,<br>南瓜,ほうれん草,<br>キャベツ,きゅうり  | 742kcal<br>34.1g |
| 23(月) | ご飯<br>切干大根の味噌汁<br>イカの塩唐揚げ<br>きのこサラダ・和風ドレッシング<br>低温殺菌牛乳  | 油揚げ,若布,味噌,いか,<br>牛乳  | 精白米,菜種油,澱粉,<br>ドレッシング                               | 人参,えのき茸,<br>切り干し大根,小松菜,<br>長ねぎ,生姜,<br>しめじ,大根,きゅうり,<br>にんにく                      | 821kcal<br>35.0g |
| 24(火) | 鶏南蛮うどん<br>とび魚磯辺揚げ2個<br>りんご&りんごゼリー<br>低温殺菌牛乳<br>  | 鶏肉,油揚げ,とび魚,<br>あおさのり,牛乳<br> | 茹で麺,砂糖,澱粉,<br>小麦粉,菜種油                               | しめじ,長ねぎ,<br>ほうれん草,りんご,<br>りんごゼリー  | 827kcal<br>33.0g |
| 25(水) | きび砂糖揚げパン<br>リボンマカロニスープ<br>鶏肉のレモンペッパー焼き<br>ジャーマンポテト<br>低温殺菌牛乳<br>   | 鶏肉,ウインナー,牛乳  | パン,菜種油,砂糖,<br>マカロニ,オリーブ油,<br>じゃがいも                  | セロリ,玉葱,人参,<br>ホールコーン,<br>ピーマン,小松菜,<br>レモン果汁,にんにく,<br>パセリ                        | 737kcal<br>34.0g |
| 26(木) | ツナ野菜カレーライス<br>鶏肉の唐揚げ<br>カリフラワーサラダ・サウザンドレッシング<br>低温殺菌牛乳  | ツナ,鶏肉,牛乳   | 精白米,菜種油,<br>じゃがいも,はちみつ,<br>小麦粉,澱粉,ドレッシング            | にんにく,玉葱,人参,<br>セロリ,エリンギ,<br>ホールコーン,<br>ピーマン,トマト,りんご,<br>生姜,カリフラワー,<br>きゅうり,キャベツ | 890kcal<br>37.3g |
| 27(金) | ご飯<br>月見汁<br>鯖のねぎ味噌かけ<br>里芋煮<br>味噌大豆<br>低温殺菌牛乳<br><br>  | 鯖,味噌,豚肉,味噌大豆,<br>牛乳  | 精白米,里芋,<br>菜種油,じゃがもちボール,<br>砂糖,澱粉                   | 大根,舞茸,ほうれん草,<br>長ねぎ,生姜,人参   | 790kcal<br>37.2g |
| 30(月) | ご飯<br>白菜と豆腐の胡麻味噌汁<br>鯖の竜田揚げ<br>キャベツしらすサラダ・中華ドレッシング<br>低温殺菌牛乳  | 豚肉,豆腐,若布,味噌,鯖,<br>しらす干し,牛乳   | 精白米,菜種油,ごま,<br>澱粉,ドレッシング                            | 人参,玉葱,えのき茸,<br>白菜,長ねぎ,生姜,<br>キャベツ,きゅうり  | 838kcal<br>32.8g |
| 31(火) | ケチャップライス<br>クリームシチュー<br>手作りハンバーグオニオンソース<br>ハロウィンキャベツサラダ<br>・ノンオイルクリームフレンチドレッシング<br>かぼちゃプリン<br>低温殺菌牛乳<br><br><br> | ベーコン,鶏肉,牛乳,<br>生クリーム,豚肉,鶏卵,<br>蒲鉾  | 精白米,菜種油,<br>じゃがいも,小麦粉,バター,<br>パン粉,砂糖,澱粉,<br>かぼちゃプリン | 玉葱,人参,セロリ,<br>ブロッコリー,<br>ホールコーン,<br>にんにく,葉ねぎ,<br>キャベツ,小松菜,トマト,<br>トマトケチャップ      | 899kcal<br>38.5g |

月平均栄養価 エネルギー 800kcal たんぱく質 35.5g

※太字はくにたち野菜を使用しています。

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。

### 10月10日は 目の愛護デー

10を横に倒すと、目とまゆの形に見えることから制定されました。  
ブルーベリーには疲れ目に改善効果があるアントシアニンが多く含まれます。  
この日の献立にはブルーベリージャムがついています。

### ◎鳥取県郷土料理献立◎

19日(木)は鳥取県の郷土料理です。「どんどろけめし」の「どんどろけ」とは、方言で「雷」を意味します。豆腐を炒める時のバリバリという音が雷に似ていたことから名前がつけました。給食では豆腐と野菜を炒めた具を、ご飯にのせて食べます。

### 十三夜献立

十三夜とは、新月から13日分満ちた月が出る夜のこと。爪の先ほど欠けた、ふっくらとした形をしています。十五夜に次いで美しい月とされています。栗や豆が収穫できる時期でもあり、収穫された旬の野菜や果物をお供えし、秋の実りに感謝します。27日(金)の給食では、この時期に収穫を迎える里芋や大豆などを取り入れています。