

令和5年度10月

学校給食献立表



小学校

Main table containing school lunch menus for October, including columns for date, menu items, ingredients, and nutritional information.



Summary table with columns for '基準値' (Standard Value) and '今月の平均栄養所要量' (Average Monthly Nutritional Requirements), listing values for energy, protein, fat, and salt.

令和5年度10月 学校給食献立表



中学校

日付 曜日	献立名	主な食品とその働き						調味料 その他	エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比 食塩相当量	一口メモ
		赤の食品(体の組織を作る)		緑の食品(体の調子を整える)		黄色食品(エネルギーになる)				
		1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・青と食べる魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実			
2 (月)	麦ごはん	牛乳				米 麦		771 kcal	木綿豆腐 木綿豆腐は、加熱した豆乳に凝固剤を加え、固まったら一度崩し、木綿の布を敷いた型に流し入れて重しを乗せて作ります。表面のザラザラは木綿の布を使っているからです。	
	マーボー豆腐	牛肉 豚肉 豆腐 みそ		ねぎ にんじん	しょうが にんにく しいたけ	砂糖 でんぶん	油 ごま油	28.9 g		
	キャベツのごまサラダ		わかめ		キャベツ		ごま ごま油	28.6% 2.1 g		
3 (火)	揚げパン	牛乳	黄粉			パン 砂糖	油	722 kcal	ポトフ ポトフとはフランスの家庭料理の1つです。肉や大きく切った野菜を一つの鍋で煮込んだ料理のことです。	
	ツナとキャベツの炒め物	ツナ		にんじん ビーマン	キャベツ		油 ごま	28.4 g		
	ポトフ	ウインナー		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも		鶏がら コンソメ 塩こしょう		33.3% 3.0 g
4 (水)	麦ごはん	牛乳				米 麦		731 kcal	いわしの日(10月4日) 1(い)0(わ)4(し)で10月4日はいわしの日です。いわしには、カルシウムとカルシウムの吸収を助けるビタミンDが含まれています。積極的に食べたい魚です。	
	いわしのしょうが煮		(いわし)			(しょうが)		(塩 しょうゆ みりん)		25.6 g
	切干大根のりキムチあえ		のり	キムチ(にんじん)	きゅうり 切干大根 キムチ(白菜 たまねぎ りんご)	キムチ(砂糖)	ごま ごま油	27.1%		
5 (木)	おからのかきたま汁	卵 おから 豆腐		にんじん ねぎ	たまねぎ えのきだけ			2.6 g	きのこのピーナッツサラダ 積極的に摂りたいエリンギやしめじなどのきのこ類を使い、レモン汁を使ったドレッシングでさっぱりと仕上げたサラダです。	
	パン	牛乳	牛乳 (脱脂粉乳)			パン		788 kcal		
	ポークビーンズ	大豆 豚肉		にんじん ビーマン	たまねぎ	じゃがいも	油	ケチャップ デミソース コンソメ ワイン 塩こしょう パプリカ		36.9 g
6 (金)	きのこのピーナッツサラダ	ひよこ豆 ツナ		小松菜 にんじん	エリンギ しめじ レモン		オリーブ油 ごま ピーナッツ	33.5% 3.0 g	秋の香りごはん 旬のさつまいもをごはんと一緒に炊き込みました。枝豆の黄緑色も加わって、彩りもきれいな味ごはんです。	
	秋の香りごはん	牛乳	鶏肉 (卵 鶏肉)	牛乳 (チーズ)	にんじん (にんじん ほうれん草)	しいたけ 枝豆 (たまねぎ しいたけ)	米 さつまいも (砂糖)	しょうゆ 塩 酒 (しょうゆ 塩)		727 kcal 28.3 g
	三色あえ		きゅうり	キャベツ	きゅうり キャベツ		ごま油	28.1%		
10 (火)	根菜団子のすまし汁	豆腐 つくね(鶏肉)	わかめ	にんじん ねぎ (にんじん)	(ごぼう たまねぎ れんこん)	(里いも でんぶん 砂糖)	(豚油)	しょうゆ 塩 (しょうゆ 塩 ガーリック ジンジャー)	2.7 g	目の愛護デー(10月10日) 目に良い働きをするものにはビタミンAとアントシアニンがあります。アントシアニンという色素には目の疲れをとったり、視力を回復させたりする働きがあります。今日は、アントシアニンを多く含むブルーベリーのゼリーがあります。
	ゆかりごはん	牛乳			(しそ)	米 麦		(塩)	721 kcal	
	わかめうどん	鶏肉	わかめ	ねぎ にんじん	たまねぎ			しょうゆ 塩	24.9 g	
11 (水)	五色あえ	焼豚 いか		にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	ごま油	しょうゆ 塩 酒 酢	15.0%	高菜 みやま市は日本一の高菜の生産地です。その高菜を使った高菜漬は、みやま市の特産品のひとつです。
	ブルーベリーゼリー				(ブルーベリー)	(水あめ 砂糖)			3.6 g	
	麦ごはん	牛乳				米 麦			735 kcal	
12 (木)	高菜のスタミナ炒め	豚肉		高菜漬け にんじん いら	もやし		油	しょうゆ とうがらし	28.4 g	大学いも さつまいもを油で揚げてミツをかけて、ごまをふった料理です。諸説ありますが、大正初期に大学生が好んで食べたことにこの料理名は由来しています。
	さつま汁	鶏肉 みそ		にんじん ねぎ	白菜 こんにやく ごぼう	さつまいも			21.2% 2.6 g	
	パン	牛乳	牛乳 (脱脂粉乳)			パン			865 kcal	
13 (金)	大学いも					さつまいも 砂糖 水あめ	油 黒ごま	酢 しょうゆ	26.1 g	秋野菜の煮物 秋が旬であるれんこん、ごぼう、さといも、しめじ、栗が入った食物繊維が多く摂れる煮物です。
	白菜と肉団子のスープ	豚肉 鶏肉 おから		にんじん ねぎ	白菜 しょうが	春雨 でんぶん	ごま油	しょうゆ とんこつ 酒 塩こしょう	29.7%	
	スライスチーズ		チーズ						3.3 g	
16 (月)	ごはん	牛乳	牛乳			米			734 kcal	せんべい汁 青森県の郷土料理で、「南部せんべい」と呼ばれる専用のせんべいを使って作る汁物です。せんべいがほどよくとろけて、だご汁のようです。
	秋野菜の煮物	鶏肉		にんじん いんげん	こんにやく れんこん ごぼう しめじ	里いも 栗 砂糖	油	しょうゆ 酒	27.9 g	
	ツナと小松菜のごまあえ	ツナ		にんじん 小松菜	もやし	砂糖	ごま	しょうゆ	16.9% 1.8 g	
17 (火)	納豆	納豆							1.8 g	さつまいも さつまいもはビタミンC、カリウム、食物繊維が豊富な今が旬の食べ物です。今日は、スイートポテトサラダに使っています。
	麦ごはん	牛乳	牛乳			米 麦			783 kcal	
	ホキの野菜あんかけ	ホキ		ピーマン にんじん	たまねぎ たけのこ	でんぶん 砂糖	油	しょうゆ 酢 みりん 酒	30.8 g	
18 (水)	せんべい汁	鶏肉 油揚げ		にんじん ねぎ	大根 しめじ ごぼう	せんべい		しょうゆ みりん 酒	21.8% 2.1 g	儀助煮 大豆、いりこを油で煮つけ、砂糖しょうゆの甘辛いタレをからめています。しっかり噛むメニューです。
	ハンバーガー	(鶏肉 豚肉) みそ		トマト	(たまねぎ)	(砂糖 でんぶん)	(豚油)	(しょうゆ 塩こしょう) ケチャップ ソース	30.9 g	
	スイートポテトサラダ	ham			きゅうり	さつまいも	マヨネーズ	塩こしょう	34.7%	
19 (木)	イタリア風野菜スープ	ベーコン	チーズ	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ にんにく	マカロニ		鶏がら 塩こしょう	3.8 g	食育の日「地場産物の活用(みかん)」 みかんは、みやま市の特産品です。ビタミンCが多く含まれ、かぜの予防に効果的です。白いすじには、おなかの調子をよくする働きがあります。
	菜めし	牛乳	牛乳	大根菜		米 麦			785 kcal	
	にんじんシュウマイ	シュウマイ(魚すり身)		(にんじん)	(たまねぎ)	(でんぶん 砂糖 小麦粉)	(ごま油 豚脂)	(塩こしょう)	35.4 g	
20 (金)	儀助煮	大豆	いりこ 昆布		枝豆	砂糖 でん粉	油	しょうゆ 酒	22.7%	中華カレー 今日のカレーは中華カレーです。ルウを使わず、水溶き片栗粉で濃度をつけているのであっさりとしています。
	チャンポンみそ汁	豚肉 えび いか みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし しいたけ		油	酒 鶏がら	3.9 g	
	パン	牛乳	牛乳 (脱脂粉乳)			パン			772 kcal	
23 (月)	マカロニのクリーム煮	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん	たまねぎ しめじ エリンギ	マカロニ 小麦粉	油 バター	ワイン コンソメ 塩こしょう	26.9 g	きのこごはん 旬のきのこを使った混ぜごはんです。しょうゆで味付けして油揚げやかつお節も入っています。きのこは福岡県大木町の特産品です。
	サラダ				キャベツ きゅうり コーン		油	塩 こしょう 酢	30.9%	
	みかん				みかん				2.7 g	
24 (火)	麦ごはん	牛乳	牛乳			米 麦			759 kcal	とり肉の唐揚げ 大人気の料理です。給食ではもも肉を使い、味付けは塩とこしょうにんにくの3つでとてもシンプルですが、片栗粉を薄くまぶすことでカリッと仕上がっています。
	中華カレー	豚肉		にんじん ビーマン	たまねぎ たけのこ しょうが にんにく しいたけ	砂糖 でんぶん	油 ごま油	カレー粉 しょうゆ 鶏がら ケチャップ ターメリック ウスター 塩こしょう (しょうゆ 酢 豆ばんじやん 塩 ほたてエキス)	27.8 g	
	棒棒鶏サラダ	鶏肉 ドレッシング(みそ)		にんじん	きゅうり もやし (しょうが たまねぎ にんにく レモン)	(砂糖)	(ごま)		21.3%	
25 (水)	ヨーグルト		ヨーグルト						3.0 g	さば 脳の働きをよくしたり(DHA)、血の流れをよくしたり(EPA)する栄養素が含まれています。
	きのこごはん	牛乳	鶏肉 油揚げ けずり節	牛乳	にんじん	しめじ しいたけ	米 砂糖	しょうゆ 酒	762 kcal	
	発芽玄米入りつくね	(鶏肉)				(たまねぎ)	(パン粉 発芽玄米 でん粉 砂糖)	(ラード)	(塩 酵母エキス こしょう ガーリック しょうゆ)	
26 (木)	春雨の炒め物	豚肉		にんじん	キャベツ たけのこ	春雨	油 ごま油	塩 しょうゆ	27.0% 3.7 g	とり肉の唐揚げ 大人気の料理です。給食ではもも肉を使い、味付けは塩とこしょうにんにくの3つでとてもシンプルですが、片栗粉を薄くまぶすことでカリッと仕上がっています。
	わかめのみそ汁	豆腐 みそ	わかめ		たまねぎ				3.7 g	
	麦ごはん	牛乳	牛乳			米 麦			757 kcal	
27 (金)	とり肉の唐揚げ	鶏肉				でんぶん	油	塩こしょう ガーリック 酒	29.8 g	さば 脳の働きをよくしたり(DHA)、血の流れをよくしたり(EPA)する栄養素が含まれています。
	もやしとニラのナムル			ニラ	もやし しょうが	砂糖	ごま油	しょうゆ 豆ばんじやん	25.6%	
	もずく汁	かまぼこ	もずく	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきだけ			ごま	2.4 g	
30 (月)	ごはん	牛乳	牛乳			米			817 kcal	枝豆 枝豆は大豆になる前の未熟な豆です。大豆を未熟なうちの「枝豆」として食べるのは、日本で始まった日本独自の食文化です。
	さばのみそ煮	さば みそ			しょうが	砂糖		しょうゆ 酒 みりん	37.6 g	
	切干大根の含め煮	でんぶん		にんじん	千切大根	砂糖	油	しょうゆ みりん	26.5%	
31 (火)	豆腐汁	豆腐 鶏肉		にんじん ねぎ				しょうゆ	2.9 g	読書週間『かぼちゃを使った料理』 10月27日から11月9日は読書週間です。今日は、物語にちなんで献立として、『ぐりとぐらとすみれちゃん』よりかぼちゃを使った料理(かぼちゃスープ)です。
	コッペパン	牛乳	牛乳 (脱脂粉乳)			パン			748 kcal	
	焼きそば	豚肉 えび かまぼこ		にんじん	たまねぎ キャベツ もやし	麺	油	酒 ウスター オイスター ケチャップ 塩こしょう 焼きそばソース	33.9 g	
27 (金)	枝豆				枝豆			塩	26.1% 4.1 g	読書週間『りっちゃんの元気サラダ』 「サラダで元気」という物語に出てくるサラダです。いろいろな食品を使った栄養バランスのよいサラダです。
	にんじんピラフ	牛乳	ツナ	牛乳	にんじん	枝豆	米 麦	コンソメ 塩こしょう	738 kcal	
	大根とハムのサラダ	ham			大根 きゅうり		油	酢 塩こしょう しょうゆ	23.9 g	
30 (月)	かぼちゃスープ	ベーコン	牛乳 チーズ	かぼちゃ	たまねぎ	小麦粉	バター 油	コンソメ 塩こしょう	29.9% 2.8 g	読書週間『りっちゃんの元気サラダ』 「サラダで元気」という物語に出てくるサラダです。いろいろな食品を使った栄養バランスのよいサラダです。
	ごはん	牛乳	牛乳			米			745 kcal	
	さんまのみぞれ煮	(さんま)			(大根)	(砂糖 でんぶん)		(しょうゆ みりん 塩)	27.2 g	
31 (火)	りっちゃんの元気サラダ	ham けずり節	昆布	にんじん ミニトマト	キャベツ コーン	砂糖	油	酢 しょうゆ 塩こしょう	24.0%	ハロウィン ハロウィンは毎年10月31日に行われる海外のお祭りです。かぼちゃで作るジャックオーランタン(ランタン)が有名です。今日は、ハロウィンにちなんで、かぼちゃを使ったサラダにしました。
	豆腐のみそ汁	豆腐 みそ		ねぎ	たまねぎ	じゃがいも			2.6 g	
	米粉パン	牛乳	牛乳 (脱脂粉乳)			米粉 パン			755 kcal	
31 (火)	ミートオムレツ	(卵 牛肉 豚肉)		(にんじん ほうれん草)	(たまねぎ)	(でんぶん 砂糖)	(油)	(塩 しょうゆ)	33.3 g	ハロウィン ハロウィンは毎年10月31日に行われる海外のお祭りです。かぼちゃで作るジャックオーランタン(ランタン)が有名です。今日は、ハロウィンにちなんで、かぼちゃを使ったサラダにしました。
	かぼちゃサラダ	ham	ヨーグルト チーズ	かぼちゃ	きゅうり		マヨネーズ アーモンド	塩 こしょう	31.7%	
	きのこスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ しめじ エリンギ しいたけ	じゃがいも		ブイヨン しょうゆ 塩こしょうローリエ	3.6 g	



基準値			今月の平均栄養所要量		
826 kcal	エネルギー	763 kcal	30.0 g	たんぱく質	29.7 g
25~30%	脂質エネルギー比	26.5%	2.5g以下	食塩相当量	3.0 g