

# 10月献立予定表

【朝日中学校】

令和元年 高南学校給食共同調理場

☆10月10日は目の愛護デー

## ～視力を保つビタミンA～

ビタミンAは、目・皮膚・粘膜の健康を保つビタミンです。ビタミンAが不足すると、暗い所で目が見えにくくなったり、鼻やのどの粘膜が弱くなったりして、かぜをひきやすくなります。色の濃い野菜を、しっかり食べましょう。

※ 献立は、食材の都合などにより変更になる場合がありますので、ご了承ください。



日	曜	こんだて	赤の仲間 (血や骨、筋肉になる)	緑の仲間 (体の調子を整える)	黄の仲間 (熱や力のもとになる)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
1	火	ごはん			ごはん	771	28.7
		たまご焼き	たまご		さとう 油		
		チャプチェ	ぶた肉	キャベツ にんじん ビーマン なごねぎ しょうが	はるさめ 油 ごま さとう		
		厚揚げのみそ汁 牛乳	あつあげ だいず みそ 牛乳	こまつな なごねぎ えのきたけ	じゃがいも		
2	水	ごはん			米	835	33.8
		さんまの蒲焼き	さんま	しょうが	油 かたくりこ		
		もやしナムル		もやし きゅうり にんじん	ごま 油		
		豆腐の中華風煮 牛乳	ぶた肉 とうふ 牛乳	たまねぎ にんじん はくさい なごねぎ ほししいたけ	かたくりこ 油		
3	木	ごま焼肉丼 (まごはんのうりに焼肉を盛りつけます)	ぶた肉	たまねぎ にんじん ビーマン しょうが	米 むぎ かたくりこ さとう 油 ごま	848	31.5
		フルーツのゼリー和え		りんご パイン みかん なし	さとう		
		わかめのみそ汁 牛乳	とうふ わかめ みそ 牛乳	なごねぎ	じゃがいも		
		大麦めん カレー南蛮汁 野菜のツナマヨネーズ焼き 牛乳、梨	とり肉 あつあげ ツナ 牛乳	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー カリフラワー にんじん クリームコーン なし	大麦めん カレールー かたくりこ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ		
7	月	ハヤシライス (まごはん)	ぶた肉 しろいんげんまめ	たまねぎ にんじん トマト にんにく しょうが	米 むぎ じゃがいも ごむぎこ 油	831	26.4
		こんにやくサラダ	わかめ	キャベツ きゅうり こんにやく にんじん コーン	油 さとう		
		牛乳、りんごゼリー	牛乳	りんご	さとう		
		ごはん			米		
8	火	ししゃもフリッター	ししゃも おきあみ あおさ		ごむぎこ 油	789	28.8
		アーモンドおひたし		こまつな キャベツ にんじん	アーモンド さとう		
		さつま汁 牛乳	ぶた肉 とうふ みそ 牛乳	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	さつまいも		
		横割りごま丸パン			パン ごま		
9	水	ハンバーグ	ぶた肉 とり肉	たまねぎ	パンこ さとう	801	35.1
		コーンサラダ		キャベツ きゅうり にんじん コーン	油		
		野菜スープ	ベーコン	にんじん たまねぎ はくさい セロリー	じゃがいも		
		牛乳、型抜きチーズ (いちご味)	牛乳 チーズ	いちご			
10	木	ビビンバ (まごはんのうりに、豚肉とぜんまいの炒め物とナムルを盛り付けます。)	ぶた肉	こまつな もやし にんじん ぜんまい えのきたけ しょうが	ごはん むぎ さとう ごま 油	808	30.9
		ワンタンスープ		白菜 にんじん なごねぎ	ワンタンのかわ		
		牛乳、ブルーベリータルト	牛乳 とうにゅう	ブルーベリー	ごむぎこ さとう		
		五目菜ごはん	とりにく	にんじん ごぼう まいたけ	米 もちごめ くり 油		
11	金	キャベツメンチ	ぶた肉 とり肉	キャベツ たまねぎ	ごむぎこ パンこ 油	796	25.0
		れんこんのごま酢和え		れんこん キャベツ きゅうり にんじん	さとう ごま		
		岩船麩のみそ汁 牛乳	わかめ 牛乳	たまねぎ	じゃがいも いわふねふ		
		14 月	体育の日				

日	曜	こんだて	赤の仲間 (血や骨、筋肉になる)	緑の仲間 (体の調子を整える)	黄の仲間 (熱や力のもとになる)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
15	火	ごはん ますの唐揚げ 磯香和え 肉じゃが 牛乳	ます のり ぶた肉 牛乳	にんにく しょうが こまつな もやし キャベツ にんじん たまねぎ にんじん こんにゃく	米 かたくりこ こめこ 油 じゃがいも さとう 油	800	32.1
16	水	青菜ごはん 鶏肉のトマト煮 のり塩ポテト 白菜と卵のスープ 牛乳	とり肉 あおのり たまご ベーコン 牛乳	だいこんな ひろしまな たまねぎ トマト しめじ はくさい たまねぎ にんじん	米 油 かたくりこ さとう じゃがいも 油 かたくりこ	772	30.8
						2年生給食なし	
17	木	ごはん さばのごまみそ焼き ひじきの炒め煮 なめこ汁 牛乳、みかんゼリー	さば みそ ぶた肉 さつまあげ ひじき とうふ みそ 牛乳	にんじん れんこん こんにゃく さやいんげん だいこん ながねぎ なめこ みかん	米 さとう ごま 油 さとう じゃがいも さとう	828	33.7
						2年生給食なし	
18	金	うどん 和風汁 焼き栗コロック 切り干し大根サラダ 牛乳	とり肉 あぶらあげ ツナ 牛乳	たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ ながねぎ ざりほじだれいこん きゅうり にんじん コーン	うどん くり さつまいも じゃがいも パンにこむぎこ 油 油 さとう	902	29.1
						2年生給食なし	
21	月	ごはん 白身魚フライ、タルタルソース アーモンドサラダ キムチ豚汁 牛乳	ホキ チーズ たまご ぶた肉 とうふ みそ 牛乳	キャベツ きゅうり にんじん コーン にんじん はくさい ながねぎ ごぼう	米 ごまごま パンに 油 マヨネーズ アーモンド 油 じゃがいも	871	33.5
22	火						
23	水	米粉チョコチップパン オムレツのきのこソースかけ れんこんサラダ かぼちゃのポターージュ 牛乳	たまご ベーコン ベーコン 牛乳 牛乳	たまねぎ えのきたけ しいたけ れんこん キャベツ にんじん きゅうり かぼちゃ たまねぎ にんじん	こめこ 油 油 じゃがいも こむぎこ 油	908	32.9
24	木	ごはん 蘇カツ、ちくわの太ぶら ごま和え 長岡風のっぺ 牛乳	ちくわ とり肉 ぼたて 牛乳	こまつな キャベツ にんじん もやし だけのじ にんじん ごぼう なめこ ほしんじだけ こんにゃく	米 くるまふい こむぎこ パンに 油 さとう ごま さとう さといも さとう	833	27.1
25	金	ごはん 鶏の照り焼き さつまいもサラダ 大根のみそ汁 牛乳	とり肉 ハム とうふ みそ 牛乳	にんにく しょうが きゅうり たまねぎ にんじん だいこん えのきたけ ながねぎ	米 ノンエッグマヨネーズ	817	29.1
28	月						
29	火	焼き鳥丼 (ごはんの上に、焼き鳥丼の具を盛り付けます。) 春雨サラダ にたてもち汁 牛乳	とり肉 たまご あぶらあげ 牛乳	ながねぎ にんにく もやし きゅうり にんじん コーン はくさい たまねぎ にんじん ごぼう えのきたけ	米 かたくりこ 油 さとう はるさめ 油 ごま にたてもち	789	32.5
30	水	ごはん 柳ガレイの南蛮漬け 浅漬け 岩船麩の卵とじ煮 牛乳	やなぎがれい こんぶ ぶた肉 たまご 牛乳	ながねぎ しょうが キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく	米 かたくりこ 油 ごま さとう ごま じゃがいも さとう	820	33.4
31	木	ごはん かぼちゃひき肉フライ 五目きんぴら あさりと卵のスープ 牛乳	ぶた肉 ぶた肉 さつまあげ くわかめ たまご あさり 牛乳	かぼちゃ たまねぎ ごぼう にんじん こんにゃく たまねぎ にんじん えのきたけ	米 パンに こむぎこ 油 油 さとう じゃがいも かたくりこ	773	26.6

※ 献立は、食材の都合などにより変更になる場合がありますので、ご了承ください。