



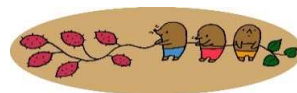
月	火	水	木	金
2 ごま酢和え 厚焼きたまご きのこごはん 岩船麩のみそ汁	3 もやしのごま和え とり肉と高野豆腐のアーモンドがらめ ごはん さつま汁	4 じゃがいものきんぴら いわしのカリカリ揚げ ごはん とり団子の真だくさん汁	5 ごまドレサラダ ぎょうざ ごはん 八宝菜	6 ヨーグルト こんこんスナック うどん きのこ汁
9 スポーツの日	10 ブルーベリーゼリー 三色丼 マコモダケのみそ汁	11 しょうゆフレンチ ピザトースト 野菜スープ	12 菊花和え 魚のもみじ焼き ごはん 芋煮	13 ブロッコリーポテト ピーマンメンチカツ ごはん 中華卵スープ
16 たくあんのおかか和え 豚肉とじゃがいもの黒酢炒め ごはん もずくスープ	17 朝日みどい小 希望献立 春雨サラダ レモンシャーベット とり肉のから揚げ カリカリ梅ごはん ワンタンスープ	18 切干大根の茗め煮 さばのソース煮 ごはん じゃがいものみそ汁	19 キャベツのツナマヨ和え ぶっかけフライ ごはん いわしのつみれ汁	20 りんご 大根の中華サラダ 中華麺 五目汁
23 カレーマヨサラダ れんコーンしゅうまい ごはん 大根と厚揚げのオイスターソース煮	24 こんがりきつねの和風サラダ 阿賀北ポークのアップルソース焼き ごはん 豆乳のみそ汁	25 ブルーベリージャム コールスローサラダ れんこんのミートグラタン コッパン 大根のスープ	26 柿 秋の味覚カレー いか入り海そうサラダ	27 アーモンド和え プリフライ ごはん しおとり汁
30 青のりポテト きりざい ごはん おでん	31 花野菜のサラダ ハンバーグきのこソース ハロウィンデザート かぼちゃ入りクリームスープ	10月10日は目の愛護デー 人間は情報の約80%を視覚から得るといわれています。食事を目で見え楽しむためにも、目を大切にして、食事前にスマートフォンなどの電源は切りましょう。 地産地消 地域で生産された農林水産物を地域で消費しようとする取り組みを地産地消といいます。新鮮でおいしい地域の食材を食べましょう。		

10月 献立 予定表

令和5年度 高南学校給食共同調理場

【朝日中学校】

※ 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)
2	月	きのこごはん 牛乳	ひじき 油揚げ 牛乳	しいたけ にんじん しめじ ごぼう	米 油	827
		厚焼きたまご	卵			27.3
		ごま酢和え		もやし キャベツ いんげん	ごま 砂糖	20.9
		岩船麩のみそ汁	豆腐	大根 ねぎ	じゃがいも 岩船麩	2.6
3	火	ごはん 牛乳	牛乳		米	814
		とり肉と高野豆腐のアーモンドがらめ	とり肉 高野豆腐 大豆	ねぎ	ごま油 砂糖 アーモンド 油	34.1
		もやしのごま和え		キャベツ もやし にんじん	ごま 砂糖	27.7
		さつま汁	豚肉 豆腐	こんにゃく 大根 ねぎ	油 さつまいも	2.2
4	水	ごはん 牛乳	牛乳		米	863
		いわしのカリカリ揚げ	いわし		油	28.5
		じゃがいものきんぴら		にんじんこんにゃく いんげん	じゃがいも 油 砂糖	31.7
		とり団子の具だくさん汁	とり肉 豆腐	キャベツ えのきたけ ねぎ		2.3
5	木	ごはん 牛乳	牛乳		米	785
		ぎょうざ	豚肉	キャベツ 玉ねぎ ねぎ しいたけ にら にんじん	ぎょうざの皮	29.6
		ごまドレサラダ		もやし ごぼう キャベツ	砂糖 ごま	22.8
		八宝菜	豚肉 いか あさり	玉ねぎ にんじん しいたけ たけのこ 白菜	油 砂糖 ごま油	2.8
6	金	うどん きのこと汁	豚肉 油揚げ	にんじん 大根 たけのこ しいたけ えのきたけ なめこ ねぎ	うどん 油	870
		牛乳	牛乳			31.2
		こんこんスナック	大豆 青のり	ごぼう れんこん ゆかり	さつまいも 油 アーモンド	24.8
		ヨーグルト	ヨーグルト			3.0
10	火	三色丼	とり挽肉 卵	小松菜 キャベツ	米 油 砂糖 ごま	805
		牛乳	牛乳			31.2
		マコモダケのみそ汁	厚揚げ	玉ねぎ マコモダケ ねぎ	じゃがいも	23.4
		ブルーベリーゼリー			ブルーベリーゼリー	2.5
11	水	ピザトースト	ベーコン チーズ	玉ねぎ ピーマン トマト	パン 油	898
		牛乳	牛乳			28.7
		しょうゆフレンチ	ハム	きゅうり もやし	油 砂糖	25.0
		野菜スープ	豚肉	セロリー キャベツ えのきたけ	油 じゃがいも	2.8
12	木	ごはん 牛乳	牛乳		米	850
		魚のもみじ焼き	ホキ	にんじん パセリ	ノンエッグマヨネーズ	33.2
		菊花和え		かきのもと もやし きゅうり しめじ	砂糖	21.7
		芋煮	豚肉 豆腐	こんにゃく 大根 にんじん ねぎ	油 里芋	2.4
13	金	ごはん 牛乳	牛乳		米	833
		ピーマンメンチカツ	豚挽肉	ピーマン 玉ねぎ	油	30.9
		ブロッコリーポテト		ブロッコリー コーン	じゃがいも	28.3
		中華卵スープ	豚肉 卵 豆腐	にんじん 大根 えのきたけ ねぎ	油	2.4
16	月	ごはん 牛乳	牛乳		米	774
		豚肉とじゃがいもの黒酢炒め	豚肉	にんじん ピーマン	じゃがいも 油 ごま油 砂糖	25.2
		たくあんのおかか和え	かつお節	キャベツ きゅうり にんじん たくあん		21.2
		もずくスープ	豆腐 もずく	大根 玉ねぎ えのきたけ		2.2

日	曜	こんだて 朝日みどり小学校 希望献立	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)
						脂質 (g)
						塩分 (g)
17	火	カリカリ梅ごはん 牛乳	牛乳	梅	米	840
		とり肉のから揚げ	とり肉		砂糖 油	29.4
		春雨サラダ		もやし キャベツ きゅうり	春雨 ごま油 砂糖	21.2
		ワタンスープ レモンシャーベット	豚挽肉	にんじん たけのこ 白菜 ねぎ にら	油 ワタタン シャーベット	2.8
18	水	ごはん 牛乳	牛乳		米	800
		さばのソース煮	さば	しょうが	砂糖	34.2
		切干大根の含め煮	油揚げ	にんじん しいたけ 切干大根 こんにゃく いんげん	ごま油 砂糖	25.7
		じゃがいものみそ汁	豆腐	玉ねぎ ねぎ	じゃがいも	2.5
19	木	ごはん 牛乳	牛乳		米	806
		ふっかつフライ			麩 砂糖 油	29.0
		キャベツのツナマヨ和え	ツナ	キャベツ きゅうり コーン	ごま ノンエッグマヨネーズ	25.9
		いわしのつみれ汁	いわし 豆腐	ごぼう にんじん 大根 ねぎ		2.3
20	金	中華麺 五目汁	豚肉	にんじん しいたけ たけのこ 白菜 ねぎ	中華麺 油 ごま油	844
		牛乳	牛乳			25.5
		大根の中華サラダ		大根 きゅうり コーン	ごま ごま油 砂糖	16.9
		りんご		りんご		2.9
23	月	ごはん 牛乳	牛乳		米	867
		れんこんしゅうまい	豚とり挽肉	コーン れんこん 玉ねぎ	砂糖 ごま油 しゅうまいの皮	36.7
		カレーマヨサラダ	ミックスビーンズ	キャベツ きゅうり	ノンエッグマヨネーズ	32.8
		大根と厚揚げのオイスターソース煮	豚肉 厚揚げ	にんじん 大根 小松菜	油 砂糖	2.3
24	火	ごはん 牛乳	牛乳		米	800
		阿賀北ボークのアップルソース焼き	阿賀北ボーク	玉ねぎ りんご	砂糖	32.1
		こんがりきつねの和風サラダ	油揚げ	キャベツ にんじん コーン	油 砂糖	28.1
		豆乳のみそ汁	豆乳	玉ねぎ えのきたけ 大根 ねぎ	じゃがいも	2.4
25	水	コッペパン ブルーベリージャム 牛乳	牛乳		パン ジャム	776
		れんこんのミートグラタン	豚挽肉 チーズ	れんこん 玉ねぎ	油	30.9
		コールスローサラダ		キャベツ きゅうり にんじん コーン	ノンエッグマヨネーズ 砂糖	33.0
		大根のスープ	豚肉	にんじん 大根 小松菜	油 じゃがいも	2.9
26	木	秋の味覚カレー	豚肉	玉ねぎ にんじん れんこん	米 油 さつまいも	819
		牛乳	牛乳			27.0
		いか入り海そうサラダ	いか 海そう ツナ	キャベツ きゅうり	ごま油 砂糖 ごま	22.9
		柿		柿		2.5
27	金	ごはん 牛乳	牛乳		米	832
		プリフライ	ぶり		油	31.2
		アーモンド和え		小松菜 もやし にんじん	砂糖 アーモンド	26.7
		塩とり汁	とり肉 油揚げ	キャベツ こんにゃく ねぎ	油 じゃがいも	2.6
30	月	ごはん 牛乳	牛乳		米	794
		きりざい	納豆 チーズ かつお節	にんじん たくあん 小松菜	ごま	32.8
		青のりポテト	青のり		じゃがいも	23.9
		おでん	昆布 ちくわ がんもどき うすら卵	大根 にんじん こんにゃく	砂糖	2.4
31	火	ごはん 牛乳	牛乳		米	806
		ハンバーグきのこソース	とり豚挽肉	玉ねぎ えのきたけ マッシュルーム	砂糖	29.1
		花野菜のサラダ		ブロッコリー カリフラワー キャベツ コーン	ごま ドレッシング	24.1
		かぼちゃ入りクリームスープ ハロウィンデザート	ベーコン 牛乳 生クリーム	玉ねぎ にんじん かぼちゃ パセリ	オリーブオイル 砂糖	2.5