

# 10月 給食献立表

令和5年度

志免町立志免中学校

日	曜	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる			おもに体の調子を整える			おもにエネルギーになる			栄養量	
				1群:たんぱく質 魚・肉・卵 大豆製品	2群:カルシウム 牛乳・小魚 海藻	3群:カロテン 野菜	4群:ビタミンC 淡色野菜 果物	5群:炭水化物 穀類・芋類 砂糖	6群:脂質 油脂	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g		
2	月	○	麦ごはん【旬の食材:さば】 豚汁 揚げさばのおろしあん 白菜の香りあえ	さば 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 のり	人参 ねぎ	白菜 大根 もやし しょうが こんにゃく ごぼう	米 麦 里芋 砂糖	油	840	30.8	30.9		
3	火	○	麦ごはん【不足しがちな食品:いも】 肉じゃが 鮭の甘塩焼き 大根のおかかあえ	豚肉 鮭 かつお節	牛乳	人参	大根 絹さや 玉ねぎ 糸こんにゃく	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 ごま油	769	31.6	16.7		
4	水	○	きのこごはん【旬の食材:きのこ】 みそ汁 いわしの梅煮 ほうれんそうのごま酢あえ	鶏肉 油揚げ いわし ハム みそ とうふ	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草 ねぎ	キャベツ 玉ねぎ えだまめ しょうが しいたけ こんにゃく しめじ	米 砂糖	ごま	754	31.2	24.8		
5	木	○	麦ごはん【鉄の多い献立】 カムジャタン 焼き肉ソテー りんご	豚肉 牛肉	牛乳	人参	もやし 白ねぎ 玉ねぎ 白菜キムチ にんにく りんご	米 麦 じゃがいも 春雨	油 ごま油	753	28.1	15.6		
<b>6日(金) 秋休み</b>														
<b>10日(火) 秋休み</b>														
11	水	○	カツカレーライス【目の愛護デー】 (麦ごはん カレー トンカツ) 大根のイタリアンサラダ ブルーベリーゼリー	豚肉	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 トマト	大根 玉ねぎ グリーンピース りんご ブルーベリー	米 麦 じゃがいも 小麦粉	油 ドレッシング	853	22.3	25.4		
12	木	○	栗とさつまいもごはん【旬の食材:栗・きのこ】 すまし汁 白身魚の天ぷら もやしのさっぱりあえ みかんゼリー	鶏肉 なると 白身魚	牛乳 わかめ ひじき	人参 ねぎ	もやし コーン みかん	米 砂糖 さつまいも	油 ごま 栗	786	27.3	24.0		
13	金	○	キャロットパン【食物せんいの多い献立】 ワンタンスープ メンチカツ ファイバーサラダ	豚肉 まぐろ	牛乳	人参 ニラ	キャベツ きゅうり 干切り大根 コーン もやし きくらげ	パン ワンタン 砂糖	油 ごま ごま油	789	29.5	34.4		
16	月	○	麦ごはん【福岡の郷土料理:鶏すき】 魚そうめん汁 鶏すき もやしのごまあえ	豆腐 鶏肉 魚そうめん ちくわ	牛乳 わかめ	人参 小松菜 ねぎ	もやし 白ねぎ 玉ねぎ 糸こんにゃく えのきだけ	米 麦 砂糖	油 ごま	750	28.1	20.7		
17	火	×	<b>合唱コンクール ※給食はありません</b>											
18	水	○	小松菜ごはん【カルシウムの多い献立】 こぎつねうどん うめドレッシングサラダ ヨーグルト	油揚げ 鶏肉 なると ハム	牛乳 ちりめんじゃこ ヨーグルト	人参 小松菜	キャベツ きゅうり 玉ねぎ レモン うめ	米 麦 うどん 砂糖	油 ごま油	812	29.8	20.9		
19	木	○	雑穀ごはん【食育の日の献立】 さつまい しいやも(2尾) れんこんきんぴら	厚揚げ 鶏肉 みそ	牛乳 しいやも	人参 いんげん	れんこん 白ねぎ こんにゃく ごぼう	米 雑穀 さつまいも 砂糖	油 ごま	751	24.3	19.1		
<b>20日(金)は、給食がありません。(弁当持参)</b>														
23	月	○	麦ごはん【福岡の郷土料理:だぶ】 だぶ さばのホイル焼き おかかあえ	鶏肉 さば かつお節	牛乳	人参	キャベツ ごぼう れんこん しいたけ こんにゃく	米 麦 里いも 砂糖 ふくず粉	油	733	31.5	17.6		
24	火	○	中華丼(麦ごはん)【不足しがちな食品:海そう】 シュウマイ(2コ) もやしとひじきのサラダ	豚肉 えび なると シュウマイ	牛乳 ひじき	人参 ニンニクの芽	白菜 もやし 玉ねぎ たけのこ しいたけ にんにく	米 麦 砂糖 ごま油 ごま	油 ごま油	735	32.2	16.9		
25	水	○	麦ごはん【ビタミンCの多い献立】 ツナじゃが 鶏のピリ辛焼き キャベツの甘酢あえ	まぐろ 鶏肉	牛乳	人参	キャベツ 玉ねぎ 糸こんにゃく 枝豆	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 ごま	790	29.4	21.0		
26	木	○	栗ご飯【旬の食材:栗 さんま】 さんまかぼすれモン煮 すまし汁 白菜のおひたし	鶏肉 さんま はんぺん 豆腐	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	人参 みつば	白菜 しいたけ 枝豆 レモン	米 砂糖 ごま	油 栗 ごま	739	31.2	23.7		
27	金	○	米粉パン【食物せんいの多い献立】 ポークビーンズ キャベツとツナのサラダ りんご	豚肉 大豆 まぐろ	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	人参 トマト	キャベツ 玉ねぎ にんにく りんご レモン	パン じゃがいも	油	789	38.5	23.3		
30	月	○	豚キムチご飯【食物せんいの多い献立】 春雨スープ 小松菜あえ タルト	豚肉 鶏肉 まぐろ	牛乳	人参 ニラ 小松菜	白菜 しいたけ 玉ねぎ 白菜キムチ しょうが にんにく レモン	米 麦 春雨 砂糖 でんぶん	油 ごま ごま油	736	27.3	20.2		
31	火	○	スキヤキライス【ハロウィン献立】 コンソメスープ ブロッコリーサラダ かぼちゃムース	牛肉 ベーコン	牛乳	人参 かぼちゃ ブロッコリー	白菜 グリンピース コーン 玉ねぎ	米 麦 ヒヨコ豆 マカロニ	油 ドレッシング	764	24.3	21.4		
※ 食材の都合により献立の内容が変更になることがあります。										<b>今月の平均栄養量</b>		773	29.3	22.2
※ 詳しい成分が必要な方はご連絡ください。										<b>基準栄養量</b>		830	13~20%	20~30%

★ 毎月19日は【食育の日】です。昔ながらの日本型食生活の良さを見直す献立内容にしています。

## もっと魚を食べよう!

みなさん、魚を食べていますか?  
 魚には・・・  
 ○体を作ってくれるたんぱく質がたくさん!  
 ○特に骨ごと食べられる小魚はカルシウムがいっぱいとれる。  
 ○DHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)と呼ばれるあぶらが血液をサラサラにしたり、頭のはたらきをよくしてくれる。  
 など、たくさんよいところがあります。  
 給食でもいろいろな魚を使っていますよ。たくさん食べてくださいね。

