



10月 給食献立表

令和6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
1 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	760	31.5	16.7
2 水	○	ハヤシライス(麦ごはん) グリーンサラダ 【ビタミンCの多い献立】	豚肉 ささみ	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ キャベツ コーン グリンピース マッシュルーム レモン	米 麦 砂糖	油 ごま油	702	23.9	16.5
3 木	○	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 しいたけ こんにゃく しめじ	米 砂糖	ごま	754	30.9	24.9
4 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 千切り大根 コーン もやし きくらげ	パン ワンタン 砂糖	油 ごま ごま油	781	29.3	33.6
7 月	○	麦ごはん【旬の食材:さば】 豚汁 揚げさばのおろしあん 白菜の香り和え	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 重半 砂糖	油	821	30.7	30.9
8 火	○	麦ごはん【鉄の多い献立】 カムジャタン 焼き肉ソー りんご	豚肉 牛肉	牛乳	人参 にんにくの芽	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	752	28.1	15.6
9 水	×	合 唱 コ ン ク ー ル ※給食はありません									
10 木	○	豚キムチご飯【目の愛護デー】 春雨スープ ブルーベリーゼリー	豚肉 鶏肉 まぐろ	牛乳	人参 ニラ 小松菜	もやし しいたけ こんにゃく 玉ねぎ 白菜キムチ ブルーベリー 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	712	26.4	17.0
11日(金) 秋休み											
15日(火) 秋休み											
16 水	○	カツカレーライス【お楽しみ献立】 (麦ごはん カレー トンカツ) 大根のイタリアンサラダ	豚肉	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 トマト	大根 玉ねぎ グリンピース りんご	米 麦 じゃがいも 小麦粉	油 ドレッシング	810	22.6	24.8
17 木	○	雑穀ごはん【食育の日の献立】 さつまいも ししゃも(2尾) れんこんきんぴら	厚揚げ 鶏肉 みそ	牛乳 ししゃも	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	747	24.3	19.3
18 金	○	セルフ照り焼きバーガー【手洗いに気をつける】 (パン ハンバーガー キャベツ) かぶのシチュー	ハンバーガー 豚肉	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 生クリーム	人参 ブロッコリー	キャベツ にんにく 玉ねぎ かぶ	パン 小麦粉	油 マーガリン	766	34.9	29.1
21 月	○	麦ごはん【世界の料理:中国】 マーボ豆腐 焼ききょうざ 中華サラダ	豆腐 牛肉 豚肉 ねぎ ぎょうざ ささみ	牛乳 わかめ	にんじん ニラ	玉ねぎ しょうが にんにく しいたけ きゅうり コーン	米 麦 でん粉 砂糖	油 ごま油	781	29.0	20.5
22 火	○	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 なたね ハム	牛乳 ちりめんじゃこ ヨーグルト	人参 ねぎ 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	810	30.1	20.3
23 水	○	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	757	27.7	20.8
24 木	○	栗ごはん【旬の食材:栗 さんま】 さんまおかか煮 すまし汁 白菜のおひたし	鶏肉 さんま 豆腐	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	人参 みつば ほうれん草	白菜 しいたけ 枝豆	米 砂糖	油 果 ごま	760	32.1	22.1
25 金	○	米粉パン【食物せんいの多い献立】 ポークピーンズ 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 パプリカ	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	737	32.9	22.5
28 月	○	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	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	788	29.4	21.0
29 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 なたね 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 でん粉	油 ごま油 ごま	782	31.8	16.9
30 水	○	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 重いも 砂糖 ふくろ粉	油	754	33.6	18.6
31 木	○	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 パセリ 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 ノンエッグ マヨネーズ	774	24.7	23.0
※ 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。									今月の平均栄養量		
※ 詳しい成分が必要な方はご連絡ください。									基 準 栄 養 量		
									770	29.2	21.5
									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。(今月は17日実施)

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。

