

# 令和5年度 10月給食献立予定表

志免町立 志免東中学校

日	曜	牛乳	献立名	使われている食品と体内での主な動き						栄養量		
				主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる		エネルギー	たんぱく質	脂質
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
				たんぱく質	カルシウム	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	Kcal	g	g
魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	淡色野菜・果物	いも・米・パン・めん	油脂類							
2	月	○	<b>大豆製品を使った献立</b> 麦ごはん 豚しゃぶサラダ 豆腐ミートソース煮	大豆 豆腐 豚肉	牛乳	人参 トマト 小松菜	にんにく 玉ねぎ えのき グリーンピース キャベツ しょうが きゅうり	米 麦 でん粉 砂糖	菜種油	771	30.5	23.1
3	火	○	<b>ビタミンC強化献立</b> 麦ごはん 豚肉ねりごま炒め 春雨スープ	豚肉 ベーコン	牛乳	人参 小松菜 ねぎ 小松菜 赤ピーマン	黄ピーマン 玉ねぎ もやし キャベツ	米 麦 でん粉 春雨 砂糖	ねりごま ごま油 ラー油	772	22.6	32.0
4	水	○	<b>食品について知ろう！（いわし）</b> 麦ごはん いわし蒲焼き ブロッコリーサラダ 豚汁	鯛 厚揚げ 鶏肉 豚肉 みそ	牛乳	人参 ブロッコリー ねぎ	しょうが 大根 千切大根 こんにゃく ごぼう 蓮根	米 麦 砂糖 米粉 さつまいも	菜種油 いりごま	795	27.4	26.2
5	木	○	<b>食品について知ろう！（たくあん）</b> キムタクごはん さば塩焼き 梅サラダ けんちん汁	豚肉 豆腐 鯖 鶏肉 ハム	牛乳	人参 ねぎ	たくあん 梅干 とうもろこし キムチ レモン 千切大根 しょうが 白菜 キャベツ 大根	米 麦 でん粉 里芋	菜種油	772	29.3	28.8
6	金	×	<b>秋休み</b>									
9	月	×	<b>スポーツの日</b>									
10	火	×	<b>秋休み</b>									
11	水	○	<b>食品について知ろう！（ブルーベリー）</b> 麦ごはん きびなごフライ 切干大根炒め煮 きのこ沢煮 ぜりー	油揚げ 豚肉	牛乳 きびなご	絹さや 人参 三つ葉	きゅうり ごぼう こんにゃく 千切大根 えのき しめじ ごぼう 木耳 なめこ	米 麦 砂糖 ブルーベリーゼリー	菜種油	751	23.4	20.9
12	木	○	<b>旬の食品を使った献立（さつまいも）</b> さつまいもごはん こんにゃく炒め 皿うどん（揚げ麺）	鶏肉 豚肉 いか	牛乳	人参 チンゲン菜 ピーマン	こんにゃく 白菜 木耳 しょうが 玉ねぎ 筍 エリンギ にんにく	米 麦 さつまいも 砂糖 でん粉 揚げ麺	菜種油	777	27.9	22.3
13	金	×	<b>給食はありません</b>									
16	月	○	<b>かみかみ献立</b> 麦ごはん 揚げ春巻き きゅうり酢の物 厚揚げ中華煮	厚揚げ 豚肉	牛乳	人参 いんげん	キャベツ 玉ねぎ きゅうり にんにく 筍	米 麦 春巻き でん粉 砂糖	菜種油 ごま油	850	25.8	32.2
17	火	○	<b>食品について知ろう！（きのこ）</b> 雑穀ごはん きのこカレー コーンサラダ コア	白いんげん豆 レバー 豚肉	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 ヨーグルト	人参 しめじ にんにく しょうが えのき 千切大根 玉ねぎ キャベツ とうもろこし きゅうり りんご	米 麦 雑穀ミックス じゃがいも 砂糖	菜種油	804	22.9	22.4	
18	水	○	<b>カルシウム強化献立</b> 麦ごはん 豚肉おろし煮 海藻サラダ かぼちゃみそ汁	豚肉 豆腐 卵 みそ	牛乳 わかめ 海藻ミックス 白す干	人参 かぼちゃ ねぎ	大根 キャベツ 千切大根 しめじ きゅうり 玉ねぎ	米 麦 じゃがいも ドレッシング	菜種油	804	27.4	32.7
19	木	○	<b>食育の日</b> 麦ごはん さんまかぼすレモン煮 切干大根サラダ 肉じゃが	秋刀魚 牛肉	牛乳	人参 小松菜 いんげん	千切大根 こんにゃく きゅうり 玉ねぎ キャベツ	米 麦 砂糖 じゃがいも	菜種油	774	26.1	22.4
20	金	○	<b>衛生に気をつける献立</b> コッペパン てりやきバーグ チーズ 添え野菜 あさりトマトスープ	鶏肉 白いんげん豆 豚肉 あさり ウインナー	牛乳 チーズ	人参 トマト いんげん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	コッペパン 砂糖 じゃがいも	菜種油	774	32.6	30.4
23	月	○	<b>大豆製品を使った献立</b> 麦ごはん 鶏の梅焼き れんこんきんぴら 高野豆腐みそ汁	鶏肉 高野豆腐 牛肉 みそ	牛乳	人参 ピーマン 小松菜	梅干 千切大根 こんにゃく 深ねぎ 蓮根 白菜	米 麦 砂糖 でん粉	菜種油	791	32.7	24.8
24	火	○	<b>食品について知ろう！（たまご）</b> チャーハン 煮卵 野菜炒め ラーメン	牛肉 ウインナー 卵 みそ 豚肉 赤みそ	牛乳	人参 ピーマン ねぎ 小松菜	玉ねぎ キャベツ とうもろこし 木耳 もやし	米 麦 ラーメン すりごま ごま油 ラー油	菜種油	775	28.8	28.1
25	水	○	<b>旬の食品を使った献立（梨）</b> 麦ごはん 回鍋肉 中華スープ 梨	豚肉 白いんげん豆 赤みそ 肉団子	牛乳 荳わかめ	人参 小松菜 チンゲン菜	筍 干瓢 しょうが 玉ねぎ 木耳 にんにく キャベツ 梨 とうもろこし	米 麦 砂糖 でん粉	菜種油 ごま油	789	25.2	28.7
26	木	○	<b>行事食（十三夜 10/27）</b> 麦ごはん ししゃもフリッター ひじきさっぱり和え 白玉汁	ハム 鶏肉	牛乳 ししゃも 芽ひじき	人参 小松菜	キャベツ 大根 ごぼう	米 麦 砂糖 じゃがいも 栗 里芋 白玉もち	菜種油	822	25.9	29.4
27	金	×	<b>ひが中フェスタ（給食はありません）</b>									
30	月	○	<b>郷土料理（佐賀県）</b> 麦ごはん コロッケ アスパラサラダ だぶ	豆乳コロッケ 厚揚げベーコン 鶏肉 かまぼこ	牛乳	アスパラガス	千切大根 木耳 蓮根 玉ねぎ こんにゃく きゅうり 筍 ごぼう	米 麦 砂糖 麩	菜種油	776	23.8	26.5
31	火	○	<b>旬の食品を使った献立（れんこん）</b> ガーリックライス タンドリーチキン れんこんサラダ 冬瓜スープ ムース	鶏肉 ウインナー	牛乳 ヨーグルト かぼちゃムース	人参	にんにく 玉ねぎ 蓮根 しょうが レモン キャベツ 冬瓜 千切大根 とうもろこし	米 麦 砂糖 オリーブ油	菜種油	799	27.5	26.7

※献立は物資の都合により、変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

○毎月19日は食育の日です。食育の日では、日本型食生活を取り入れた献立内容にしております。

平均栄養量	788	27.0	26.9
基準栄養量	830	13~20%	20~30%

## 知っていますか？ 米のこと

「もみ」は、稲の穂についたひと粒ひと粒のことです。もみには、稲の芽や根になる「胚（胚芽）」と苗が生長する時の栄養分になる「胚乳」があり、その周りは「ぬか層」と「もみ殻」で覆われています。わたしたちが食べている米はおもに「胚乳」の部分です。

