


10月の新献立

12日(月) ハニーパンフキン
13日(火) 牛肉のあまから煮
21日(水) おさつスティック(中学校初)
22日(木) 国産なしゼリー
23日(金) ほうれん草のしらす和え
こんぶと抹茶ふりかけ
29日(木) かぼちゃプリン
30日(金) 鶏ねぎ丼

☆味がリニューアルされました!
22日(木)にんじんサラダ

今月も新献立ができました。
 お楽しみに!




今月の創立記念日 お祝いデザート

スペシャルデザートは、卵・乳・小麦などのアレルギーを含まないデザートです。今年のお祝いデザートは、『お米de豆乳プリンタルト』です!カラメル風味の生地になめらかな豆乳プリンが詰まっています!お楽しみに!

10月にお祝いデザートがつく学校

19日(月) 住道中学校
20日(火) 南郷中学校
28日(水) 深野中学校




かぼちゃ

国内で栽培されるかぼちゃは、例年6月頃から収穫がはじまり、9月には収穫が終わります。保存性の高いかぼちゃを3ヶ月ほど寝かせることで、でんぷんが糖分に変化して、ほくほくした甘いかぼちゃになるのです。したがって食べごろの旬は9月から12月となります。

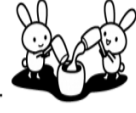
かぼちゃにはさまざまなビタミン・ミネラル類が含まれ、免疫力の強化や疲労回復に役立ちます。

給食では12日(月)、19日(月)にかぼちゃを使った献立が、29日(木)はデザートにかぼちゃプリンが登場します。残さずに食べて下さいね。



お月見

お月見は旧暦の8月15日に月を鑑賞する行事で、この日は「中秋の名月」、「十五夜」、「芋名月」と呼ばれます。月見の日には、おだんごやお餅(中国では月餅)、ススキ、サトイモなどをお供えて月を眺めます。人々は豊かな実りの象徴として十五夜を鑑賞し、お供えものをして感謝や祈りを捧げるようになったようです。今年も1日が十五夜ですが、給食がないので2日(金)に月見ゼリーがです。味わって食べて下さいね。



2日(金)		エネルギー 822 kcal
たんばく質30.9g		塩分1.8g
白ごはん		
精白米	105	
白身魚の野菜ソースかけ		
みりん	1	
さけ	1	
水	2	
ホホキ(煎粉付き)	1切	
米ぬか油	6	
たまねぎ	10	
にんじん	10	
ピーマン	6	
まぐろオイル漬	15	
6 ひきわり大豆	10	
米ぬか油	0.2	
さとう	3	
土しょうが	0.5	
3 さとう	1.3	
こいくちしょうゆ	3	
かたくり粉	0.3	
水	6	
月見ゼリー		
月見ゼリー	1コ	
蓮わかめ入りきんぴら		
牛肉	10	
細きりくわかめ	10	
いとこんにやく	10	
にんじん	6	
ささがきごぼう	15	
米ぬか油	0.5	
さとう	2.5	
こいくちしょうゆ	2.5	
☆牛乳	1本	

5日(月)		エネルギー 860 kcal
たんばく質28.4g		塩分2.1g
白ごはん		
精白米	105	
キーマカレー		
豚ひき肉	40	
たまねぎ	55	
にんじん	22	
なす	20	
にんにく	0.5	
土しょうが	0.5	
米ぬか油	0.5	
しょう	0.2	
こしょう	0.02	
カレー粉	0.2	
ルガノソラカール	10	
水	30	
じゃが枝豆		
じゃがいも	55	
むき枝豆	5	
パセリ	0.2	
しょう	0.2	
こしょう	0.01	
かたくり粉	0.01	
米ぬか油	1	
だいいん	20	
青ねぎ	5	
さとう	1.5	
こいくちしょうゆ	4	
みりん	0.5	
さけ	1	
かたくり粉	0.3	
だしこんぶ	10	
水	15	
さとう	1	
うすくちしょうゆ	2.5	
☆牛乳	1本	
ヨーグルト		
☆ヨーグルト(プラス)	1コ	
キャベツとハムのサラダ		
ハム	10	
キャベツ	47	
しょう	0.1	
こいくちしょうゆ	0.7	
洋からし	0.02	
米ぬか油	0.2	
☆牛乳	1本	

6日(火)		エネルギー 849 kcal
たんばく質32.3g		塩分2.2g
白ごはん		
精白米	105	
鶏の唐揚げ		
鶏肉(皮つき)	5	
しょう	0.2	
こしょう	0.2	
かたくり粉	0.01	
米ぬか油	1	
だいいん	20	
青ねぎ	5	
さとう	1.5	
こいくちしょうゆ	4	
みりん	0.5	
さけ	1	
かたくり粉	0.3	
だしこんぶ	10	
水	15	
さとう	1	
うすくちしょうゆ	2.5	
☆牛乳	1本	
煮びたし		
豚肉	15	
じゃがいも	10	
つきこんにやく	33	
たまねぎ	44	
にんじん	22	
土しょうが	1	
☆すりごま	2.5	
米ぬか油	0.5	
さとう	1.5	
こいくちしょうゆ	3	
けりすり	0.5	
水	15	
和風ドレッシング	1袋	
和風ドレッシング	15	
☆牛乳	1本	
和風ドレッシング	1袋	
和風ドレッシング	15	
☆牛乳	1本	

7日(水)		エネルギー 793 kcal
たんばく質26.4g		塩分1.7g
白ごはん		
精白米	105	
豚肉のごま煮		
豚肉	15	
じゃがいも	10	
つきこんにやく	33	
たまねぎ	44	
にんじん	22	
土しょうが	1	
☆すりごま	2.5	
米ぬか油	0.5	
さとう	1.5	
こいくちしょうゆ	3	
けりすり	0.5	
水	15	
和風ドレッシング	1袋	
和風ドレッシング	15	
☆牛乳	1本	
和風ドレッシング	1袋	
和風ドレッシング	15	
☆牛乳	1本	
和風ドレッシング	1袋	
和風ドレッシング	15	
☆牛乳	1本	

8日(木)		エネルギー 823 kcal
たんばく質33.7g		塩分2.7g
☆コッパン		
☆コッパン	1コ	
(乳・小麦)		
スパゲティナポリタン		
ハム	15	
☆スパゲティ(小麦)	20	
にんじん	11	
たまねぎ	33	
ピーマン	5	
エリンギ	5	
オリーブ油	0.3	
しょう	0.3	
こしょう	0.03	
トマトケチャップ	12	
トマトピューレ	6	
☆牛乳	1本	
ポパイコンソテー		
ほうれんそう	40	
ホールコーン	15	
米ぬか油	0.2	
しょう	0.1	
こしょう	0.02	
☆チョコレートクリーム	1袋	
☆チョコレートクリーム	1袋	
☆チョコレートクリーム	1袋	
☆牛乳	1本	
☆チョコレートクリーム	1袋	
☆チョコレートクリーム	1袋	
☆牛乳	1本	

9日(金)		エネルギー 749 kcal
たんばく質32.9g		塩分2.6g
白ごはん		
精白米	105	
厚揚げとキャベツのみそ炒め		
豚肉	40	
冷凍厚揚げ	15	
キャベツ	55	
たまねぎ	33	
にんじん	11	
干しいたけ	0.5	
ただの水煮	10	
にんにく	0.5	
土しょうが	0.5	
米ぬか油	1	
さとう	0.3	
うすくちしょうゆ	1.8	
☆牛乳	1本	
いかにてり煮		
いか	50	
さとう	0.8	
みりん	2.4	
こいくちしょうゆ	1.4	
かたくり粉	0.8	
☆牛乳	1本	
小松菜の和え物		
小松菜	30	
ごまつな	30	
はくさい	30	
さとう	1	
うすくちしょうゆ	1.8	
☆牛乳	1本	
塩こんぶ		
塩こんぶ	5	
塩こんぶ	2	
塩こんぶ	1袋	
☆牛乳	1本	

12日(月)		エネルギー 841 kcal
たんばく質28.9g		塩分1.8g
白ごはん		
精白米	105	
オムレツ		
しょう	0.2	
こしょう	0.01	
こいくちしょうゆ	1.5	
☆プレーンオムレツ(卵)	1コ	
米ぬか油	0.2	
合挽肉	12	
にんじん	6	
たまねぎ	22	
にんにく	0.2	
土しょうが	0.4	
米ぬか油	0.2	
しょう	0.1	
こしょう	0.02	
トマトケチャップ	4	
ウスターソース	2	
☆牛乳	1本	
☆牛乳	1本	
☆牛乳	1本	
☆牛乳	1本	

13日(火)		エネルギー 758 kcal
たんばく質28.0g		塩分2.2g
白ごはん		
精白米	105	
さんまの蒲焼き		
さんま	1切	
米ぬか油	0.2	
こいくちしょうゆ	4	
さとう	2.4	
みりん	2.4	
かたくり粉	1	
水	3	
☆牛乳	1本	
☆牛乳	1本	
☆牛乳	1本	
☆牛乳	1本	

14日(水)		エネルギー 863 kcal
たんばく質26.5g		塩分2.9g
菜めし		
精白米	105	
菜めし	3	
豆腐のチャンプル		
豚肉	30	
冷凍とうふ	50	
にんじん	16	
たまねぎ	33	
チンゲン菜	22	
マロニー	6	
かたくり粉	0.2	
米ぬか油	0.5	
しょう	0.3	
こしょう	0.02	
こいくちしょうゆ	3	
みりん	1	
☆牛乳	1本	
☆牛乳	1本	
☆牛乳	1本	
☆牛乳	1本	

15日(木)		エネルギー 869 kcal
たんばく質29.8g		塩分2.5g
☆紫いもパン		
☆紫いもパン	1コ	
(乳・小麦)		
チリコンカン		
いんげん豆(ゆで)	10	
合挽肉	20	
にんじん	5	
☆ジャーマンカレー(小麦)	8	
たまねぎ	44	
にんじん	16	
エリンギ	6	
みりん	0.4	
にんにく	0.5	
米ぬか油	0.5	
しょう	0.3	
こしょう	0.03	
赤ワイン	1	
トマトケチャップ	7	
トマトピューレ	10	
ウスターソース	1	
チリパウダー	1	
とりがらスープ	10	
水	60	
☆牛乳	1本	
☆牛乳	1本	
☆牛乳	1本	
☆牛乳	1本	

16日(金)		エネルギー 777 kcal
たんばく質29.1g		塩分2.4g
白ごはん		
精白米	105	
関東煮		
皮なし鶏肉	20	
平天	15	
じゃがいも	20	
板こんにやく	20	
にんじん	22	
さとう	3.7	
こいくちしょうゆ	4.5	
けりすり	0.5	
水	50	
ミニミニがまん	15	
さとう	1.2	
こいくちしょうゆ	1.5	
☆牛乳	1本	
☆牛乳	1本	
☆牛乳	1本	
☆牛乳	1本	

19日(月)		エネルギー 767 kcal
たんばく質33.8g		塩分1.6g
白ごはん		
精白米	105	
鮭のマヨネーズ焼き		
鮭切り身	1切	
米ぬか油	0.2	
たまねぎ	15	
パセリ	0.5	
米ぬか油	0.2	
ノンエッグマヨ	10	
洋からし	0.1	
しょう	0.02	
こしょう	0.01	
☆牛乳	1本	
☆牛乳	1本	
☆牛乳	1本	
☆牛乳	1本	

20日(火)		エネルギー 835 kcal
たんばく質28.1g		塩分2.0g
白ごはん		
精白米	105	
チーズインハンバーグ		
ハンバーグ	1コ	
ウインナー	1コ	
しょう	0.2	
こしょう	0.2	
かたくり粉	0.2	
米ぬか油	0.2	
たまねぎ	35	
にんにく	20	
パセリ	0.5	
オリーブ油	1	
トマトケチャップ	2.5	
トンカツソース	2.5	
☆牛乳	1本	
☆牛乳	1本	
☆牛乳	1本	
☆牛乳	1本	

21日(水)		エネルギー 756 kcal
たんばく質30.4g		塩分1.8g
牛丼		
白ごはん(精白米)	105	
牛肉	50	
かまぼこ	15	
たまねぎ	55	
米ぬか油	0.5	
さとう	2.5	
さけ	1	
こいくちしょうゆ	10	
水	0.7	
☆牛乳	1本	
☆牛乳	1本	
☆牛乳	1本	
☆牛乳	1本	

22日(木)		エネルギー 851 kcal
たんばく質28.7g		塩分2.6g
☆コッパン		
☆コッパン	1コ	
(乳・小麦)		
洋風さめ煮		
皮なし鶏肉	25	
ベーコン	15	
じゃがいも	75	
たまねぎ	50	
にんじん	16	
パセリ	0.5	
しょう	0.5	
こしょう	0.02	
とりがらスープ	6	
水	30	
☆牛乳	1本	
☆牛乳	1本	
☆牛乳	1本	
☆牛乳	1本	

23日(金)		エネルギー 789 kcal
たんばく質27.3g		塩分2.0g
白ごはん		
精白米	105	
豆腐のチリソース煮		
冷凍とうふ	80	
☆シューマイ(小麦)	20	
米ぬか油	4	
にんじん	44	
にんじん	10	
青ねぎ	4	
土しょうが	0.3	
にんにく	0.3	
米ぬか油	0.5	
しょう	0.2	
こしょう	0.03	
うすくちしょうゆ	1	
トマトケチャップ	6	
チリソース	6	
トワパンジャン	0.1	
かたくり粉	1	
とりがらスープ	6	
水	10	
☆牛乳	1本	
☆牛乳	1本	
☆牛乳	1本	
☆牛乳	1本	

26日(月)		エネルギー 889 kcal
たんばく質36.0g		