

<p><b>3日(月)</b> エネルギー 770 kcal たんぱく質30.9g 塩分2.0g</p> <p>白ごはん 105</p> <p><b>ダッカルビ</b></p> <p>皮なし鶏肉 60 キャベツ 42 にんじん 18 たまねぎ 42 にら 6 にんにく 0.36 土しょうが 0.36 米ぬか油 0.6 さとう 0.8 さけ 0.6 こいくちしょうゆ 3.4 トマトケチャップ 7 りんごクリーム 8 コチジャン 2.4 かたくり粉 0.36</p> <p><b>小松菜のじゃこ炒め</b></p> <p>しらす干し 5 こまつな 30 にんじん 6 たまねぎ 0.3 オイスターソース 0.3 こいくちしょうゆ 0.5</p> <p><b>ふりかけ</b></p> <p>ふりかけ 1袋</p> <p><b>さつまいもの甘煮</b></p> <p>さつまいも 55 さとう 2.5 しお 0.15 水 25</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p><b>4日(火)</b> エネルギー 808 kcal たんぱく質27.4g 塩分3.0g</p> <p>白ごはん 105</p> <p><b>菜めし</b></p> <p>菜めし 3</p> <p><b>八宝菜</b></p> <p>豚肉 20 はくさい 55 にんじん 11 たまねぎ 33 ちりめん 22 だけのご水煮 10 干しいだけ 0.5 土しょうが 0.4 米ぬか油 1 しお 0.2 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 1.5 かたくり粉 1.5 ポークフィヨン(缶) 3 水 10 ☆うすら卵 20 こいくちしょうゆ 1.3 水 7.5</p> <p><b>揚げギョーザ</b></p> <p>☆ギョーザ(小麦) 20 米ぬか油 55 こいくちしょうゆ 4 さとう 2.4 みりん 33 かたくり粉 1 水 3</p> <p><b>ベーコンとほうれん草の炒め物</b></p> <p>ベーコン 10 ほうれん草 33 たまねぎ 33 しお 0.1 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.8</p> <p><b>牛肉のあまから煮</b></p> <p>牛肉 20 ちくわ 15 つぎこんにやく 15 にんじん 15 米ぬか油 0.5 さとう 2.5 さけ 1 こいくちしょうゆ 3 水 5</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p><b>5日(水)</b> エネルギー 771 kcal たんぱく質28.3g 塩分2.3g</p> <p>白ごはん 105</p> <p><b>さんまの蒲焼き</b></p> <p>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</p> <p><b>青菜の油炒め</b></p> <p>うすあげ 2 おおさかしろな 22 はくさい 4 米ぬか油 0.2 チンゲン菜 0.8 こしょう 1.8</p> <p><b>ごぼうサラダ</b></p> <p>まぐろオイル漬 ささがきごぼう 15 にんじん 20 ゆずゼリー 6</p> <p><b>のりの佃煮</b></p> <p>のりの佃煮 1袋</p> <p><b>ごまドレッシング</b></p> <p>☆ごまドレッシング 1袋</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p><b>6日(木)</b> エネルギー 832 kcal たんぱく質29.4g 塩分2.7g</p> <p>☆バーガーパン 1コ</p> <p>☆バーガーパン(乳・小麦)</p> <p><b>ミンチカツ ソースかけ</b></p> <p>☆国産* -が(小麦) 1コ キャベツ 1 米ぬか油 6 チンゲン菜 6 しお 0.2 こしょう 0.02</p> <p><b>キャベツソテー</b></p> <p>キャベツ 58 米ぬか油 0.2 だけのご水煮 0.2 チンゲン菜 19 こいくちしょうゆ 1.4 白ねぎ 1.2 にんにく 0.6 土しょうが 0.6 米ぬか油 0.6 さとう 2.4 はくさい 50 さとう 0.5 うすくちしょうゆ 2.8 みりん 1 八丁風みそ 2.4 トウバンジャン 0.12 とりからスープ 6 かたくり粉 1.2 水 18 冷凍厚揚げ 45 さとう 1 うすくちしょうゆ 1 水 9</p> <p><b>ゆずゼリー</b></p> <p>ゆずゼリー 1コ</p> <p><b>サラダに</b></p> <p>↑ かけてください</p> <p><b>ごまドレッシング</b></p> <p>☆ごまドレッシング 1袋</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p><b>7日(金)</b> エネルギー 787 kcal たんぱく質35.7g 塩分2.2g</p> <p>白ごはん 105</p> <p><b>厚揚げの五目炒め煮</b></p> <p>豚肉 35 にんじん 26 干しいだけ 0.6 だけのご水煮 1.4 チンゲン菜 19 白ねぎ 1.2 にんにく 0.6 土しょうが 0.6 米ぬか油 0.6 さとう 2.4 はくさい 50 さとう 0.5 うすくちしょうゆ 2.8 みりん 1 八丁風みそ 2.4 トウバンジャン 0.12 とりからスープ 6 かたくり粉 1.2 水 18 冷凍厚揚げ 45 さとう 1 うすくちしょうゆ 1 水 9</p> <p><b>いかのてり煮</b></p> <p>いか 50 さとう 0.8 みりん 2.4 だけのご水煮 1.4 チンゲン菜 19 こいくちしょうゆ 0.8 白ねぎ 1.2 にんにく 0.6 土しょうが 0.6 米ぬか油 0.6 さとう 2.4 はくさい 50 さとう 0.5 うすくちしょうゆ 2.8 みりん 1 八丁風みそ 2.4 トウバンジャン 0.12 とりからスープ 6 かたくり粉 1.2 水 18 冷凍厚揚げ 45 さとう 1 うすくちしょうゆ 1 水 9</p> <p>☆牛乳 1本</p>
--	--	---	---	--

<p><b>11日(火)</b> エネルギー 827 kcal たんぱく質33.7g 塩分3.0g</p> <p>☆コップパン 1コ</p> <p>☆コップパン(乳・小麦)</p> <p><b>ビーフシチュー</b></p> <p>牛肉 35 じゃがいも 40 にんじん 18 たまねぎ 55 しめじ 0.5 米ぬか油 0.5 しお 0.1 こしょう 0.03 ☆ビブ(小麦) 7 トマトケチャップ 2.5 ウスターソース 1 赤ワイン 1 水 30</p> <p><b>ポイルコーン</b></p> <p>ホールコーン 30</p> <p><b>いちごジャム</b></p> <p>いちごジャム 1袋</p> <p><b>切干大根サラダ</b></p> <p>まぐろオイル漬 10 切干しいごん 6 にんじん 6 和風ドレッシング 8</p> <p>☆チキンナゲット(小麦) 2コ 米ぬか油 4</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p><b>12日(水)</b> エネルギー 833 kcal たんぱく質27.7g 塩分2.0g</p> <p>白ごはん 105</p> <p><b>照り焼きハンバーグ</b></p> <p>ハンバーグ(鶏豚) 1コ こまつな 1 うすあげ 0.2 にんじん 10 エリンギ 10 しらす干し 10 うすくちしょうゆ 2.4 みりん 2.4 さとう 2.4 こいくちしょうゆ 4 かたくり粉 0.7 水 10</p> <p><b>小松菜のしらす和え</b></p> <p>こまつな 35 うすあげ 45 キャベツ 20 ホールコーン 20 しお 8 にんじん 8 にんじん 17 米ぬか油 0.5 洋からし 0.2 米ぬか油 0.2 こしょう 0.03 こいくちしょうゆ 1.2</p> <p><b>のり</b></p> <p>のり 1袋</p> <p><b>スイートポテト</b></p> <p>スイートポテト 10 スイートポテト 6 にんじん 6 和風ドレッシング 8</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p><b>13日(木)</b> エネルギー 787 kcal たんぱく質25.8g 塩分2.0g</p> <p>白ごはん 105</p> <p><b>豚キムチ</b></p> <p>豚肉 45 はくさい 45 白菜キムチ 20 ホールコーン 20 しお 8 にんじん 8 にんじん 17 米ぬか油 0.5 洋からし 0.2 米ぬか油 0.2 こしょう 0.03 こいくちしょうゆ 1.2</p> <p><b>ほうれん草のサラダ</b></p> <p>ほうれん草 33 キャベツ 13 ホールコーン 10 はくさい 70 米ぬか油 0.2 土しょうが 0.5 さとう 1.3 こいくちしょうゆ 1.5 みりん 1.8 水 7 25</p> <p><b>ごまドレッシング</b></p> <p>☆ごまドレッシング 1袋</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p><b>14日(金)</b> エネルギー 828 kcal たんぱく質34.5g 塩分1.9g</p> <p>白ごはん 105</p> <p><b>とりすき焼風にこみ</b></p> <p>皮なし鶏肉 50 白ねぎ 10 たまねぎ 10 はくさい 70 米ぬか油 0.2 土しょうが 0.5 さとう 1.3 こいくちしょうゆ 1.5 みりん 1.8 水 7 25</p> <p><b>ツナ大豆ふりかけ</b></p> <p>まぐろオイル漬 15 ひきわり大豆 10 にんじん 6 米ぬか油 0.2 土しょうが 0.5 さとう 1.3 こいくちしょうゆ 1.5 みりん 1.8 水 7 25</p> <p><b>国産みかんゼリー</b></p> <p>国産みかんゼリー 1コ</p> <p>☆牛乳 1本</p>
--	--	--	--

<p><b>17日(月)</b> エネルギー 822 kcal たんぱく質30.4g 塩分2.0g</p> <p>白ごはん 105</p> <p><b>白身魚の野菜ソースかけ</b></p> <p>ホキ(殻粉付き) 1切 米ぬか油 6 たまねぎ 10 にんじん 6 ピーマン 6 エリンギ 0.2 にんにく 0.7 さとう 3 す 3 こいくちしょうゆ 3 オリーブ油 0.7 かたくり粉 0.3 水 6</p> <p><b>ソーセージときのこのアヒージョ風</b></p> <p>ワインナー 25 じゃがいも 20 たまねぎ 10 にんじん 10 エリンギ 10 しめじ 0.7 さとう 4.7 こしょう 0.2 ポークフィヨン(缶) 0.4 水 0.01</p> <p><b>ふりかけ</b></p> <p>ふりかけ 1袋</p> <p><b>青菜のベーコン炒め</b></p> <p>ベーコン 5 チンゲン菜 22 はくさい 44 しお 0.1 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.8</p> <p><b>小松菜としめじの炒め物</b></p> <p>こまつな 44 しめじ 13 にんじん 5 米ぬか油 0.3 しお 0.3 こしょう 0.02</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p><b>18日(火)</b> エネルギー 772 kcal たんぱく質26.0g 塩分2.7g</p> <p>☆デニッシュパン 1コ</p> <p>☆デニッシュパン(乳・小麦)</p> <p><b>ポトフ</b></p> <p>ワインナー 30 じゃがいも 25 たまねぎ 60 にんじん 58 にんじん 10 エリンギ 10 しめじ 0.7 さとう 4.7 こしょう 0.2 ポークフィヨン(缶) 0.4 水 0.01</p> <p><b>キャベツとハムのサラダ</b></p> <p>ハム 10 キャベツ 10 しお 0.1 こしょう 0.7 ポークフィヨン(缶) 0.4 水 0.02</p> <p><b>挽肉と小松菜の にんにく炒め</b></p> <p>鶏挽肉 15 さけ 0.5 こまつな 40 にんじん 10 にんにく 0.5 土しょうが 0.5 米ぬか油 0.2</p> <p><b>ミルク</b></p> <p>ミルク(キャラメル) 1袋</p> <p><b>チキンカツ</b></p> <p>☆チキンカツ(小麦) 1コ 米ぬか油 4</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p><b>19日(水)</b> エネルギー 872 kcal たんぱく質29.3g 塩分1.9g</p> <p>白ごはん 105</p> <p><b>ドライカレー</b></p> <p>豚ひき肉 40 たまねぎ 60 にんじん 20 にんにく 0.3 土しょうが 0.3 米ぬか油 0.2 しお 0.3 こしょう 0.02 カレー粉 0.6 トマトピューレ 8 トマトケチャップ 3 ウスターソース 0.8 こいくちしょうゆ 0.8 水 7 12</p> <p><b>ポパイコーンソテー</b></p> <p>ほうれん草 40 ホールコーン 15 米ぬか油 0.2 さとう 0.1 こいくちしょうゆ 0.2 けずりぶし 0.5 水 50 ミニミニがんも 15 はくさい 1.2 ほうれん草 1.5 粉かつお 30 さとう 0.2 うすくちしょうゆ 0.2</p> <p><b>おさつスティック</b></p> <p>おさつスティック 1袋</p> <p><b>ふりかけ</b></p> <p>ふりかけ 1袋</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p><b>20日(木)</b> エネルギー 738 kcal たんぱく質27.0g 塩分2.5g</p> <p>白ごはん 105</p> <p><b>関東煮</b></p> <p>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 15 さとう 3.7 こいくちしょうゆ 4.5 水 0.5 50</p> <p><b>きんぴらごぼう</b></p> <p>ささがきごぼう 20 にんじん 15 米ぬか油 0.2 さとう 20 にんじん 22 みりん 3.7 こいくちしょうゆ 4.5 水 0.5 50</p> <p><b>かつお和え</b></p> <p>はくさい 1.2 ほうれん草 1.5 粉かつお 30 さとう 0.2 うすくちしょうゆ 0.2</p> <p><b>ふりかけ</b></p> <p>ふりかけ 1袋</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p><b>21日(金)</b> エネルギー 816 kcal たんぱく質28.5g 塩分2.0g</p> <p>白ごはん 105</p> <p><b>マーボー豆腐</b></p> <p>冷凍とうふ(大) 100 豚ひき肉 16 たまねぎ 44 にんじん 16 にんにく 0.1 干しいだけ 0.5 こいくちしょうゆ 0.8 土しょうが 0.6 米ぬか油 0.1 しお 0.1 さとう 1.2 こしょう 0.01 2米ぬか油 0.5</p> <p><b>こんにやくのチャプチェ</b></p> <p>ハム 10 いとこんにやく 20 たまねぎ 22 にんじん 11 にんにく 0.1 にんにく 0.1 こいくちしょうゆ 0.8 土しょうが 0.6 米ぬか油 0.1 しお 0.1 さとう 1.2 こしょう 0.01 2米ぬか油 0.5</p> <p><b>コーンシューマイ</b></p> <p>☆コーンシューマイ(小麦) 2コ 揚げ油 4</p> <p>☆牛乳 1本</p>
---	--	--	---	--

<p><b>24日(月)</b> エネルギー 728 kcal たんぱく質30.2g 塩分2.0g</p> <p>白ごはん 105</p> <p><b>ピピンパ風</b></p> <p>牛肉 50 にんじん 33 チンゲン菜 60 太もやし 20 にんにく 0.3 米ぬか油 0.5 さとう 4 こいくちしょうゆ 6 ☆ずりごま 2 ☆ごま油 0.4</p> <p><b>大根とツナの煮物</b></p> <p>まぐろオイル漬 15 だいこん 47 こいくちしょうゆ 2 えのきたけ 10 うすくちしょうゆ 7.5 みりん 1</p> <p><b>じゃーまんポテト</b></p> <p>ベーコン 5 じゃがいも 44 たまねぎ 22 パセリ 0.3 ガーリックパウダー 0.03 しお 0.15 こしょう 0.01</p> <p><b>小松菜としめじの炒め物</b></p> <p>こまつな 44 しめじ 13 にんじん 5 米ぬか油 0.3 しお 0.3 こしょう 0.02</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p><b>25日(火)</b> エネルギー 847 kcal たんぱく質31.3g 塩分2.3g</p> <p>わかめごはん 105</p> <p>炊き込みわかめ 2.85</p> <p><b>鶏肉の唐揚げ</b></p> <p>鶏肉(皮つき) 30 土しょうが 15 だいにん 0.5 こいくちしょうゆ 47 2 えのきたけ 11 うすくちしょうゆ 10 さとう 7.5 みりん 1</p> <p><b>チンゲン菜とえのきの和え物</b></p> <p>かまぼこ 5 チンゲン菜 47 2 えのきたけ 11 うすくちしょうゆ 10 さとう 7.5 みりん 1</p> <p><b>枝豆コーン</b></p> <p>むき枝豆 12 ホールコーン 24 水 24</p> <p><b>ふどうヨーグルト</b></p> <p>☆ふどうヨーグルト(乳) 1コ</p> <p><b>ふりかけ</b></p> <p>ふりかけ 1袋</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p><b>26日(水)</b> エネルギー 818 kcal たんぱく質32.3g 塩分1.7g</p> <p>白ごはん 105</p> <p><b>鯖の塩焼きとだし巻き玉子</b></p> <p>鯖(素焼き) 5 にんにく 0.2 しらす干し 11 ☆だし巻き玉子(卵) 1</p> <p><b>枝豆コーン</b></p> <p>むき枝豆 12 ホールコーン 24 水 24</p> <p><b>ふどうヨーグルト</b></p> <p>☆ふどうヨーグルト(乳) 1コ</p> <p><b>ふりかけ</b></p> <p>ふりかけ 1袋</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p><b>27日(木)</b> エネルギー 922 kcal たんぱく質36.3g 塩分3.2g</p> <p>☆コップパン 1コ</p> <p>☆コップパン(乳・小麦)</p> <p><b>スパゲティミートソース</b></p> <p>合挽肉 2.4 ☆スパゲティ(小麦) 4 にんじん 5 たまねぎ 2 にんにく 0.3 土しょうが 2.8 米ぬか油 0.4 しお 3.2 こしょう 0.3 トマトケチャップ 12 ウスターソース 4</p> <p><b>こいくちしょうゆ</b></p> <p>さとう 1.5 さとう 20 かたくり粉 11 水 45 4.5 0.8 1.2 0.04 13 4 こしょう 0.2 さとう 0.35 うすくちしょうゆ 1.2</p> <p><b>チンゲン菜の炒め物</b></p> <p>1 ベーコン 10 2 チンゲン菜 36 3 キャベツ 30 4 にんじん 6 5 けずりぶし 0.5 6 水 15</p> <p><b>豚肉のレモンマスタードソース</b></p> <p>皮なし鶏肉(もも) 2 しお 0.06 こしょう 0.01 米ぬか油 0.2 粗入りマスタード 1 レモン果汁 2.5</p> <p><b>ミルクバター</b></p> <p>☆ミルクバター(乳) 1袋</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p><b>28日(金)</b> エネルギー 762 kcal たんぱく質25.7g 塩分1.8g</p> <p>白ごはん 105</p> <p><b>豚しゃぶ</b></p> <p>豚肉 30 さけ 0.3 じゃがいも 55 つきこんにやく 20 たまねぎ 33 にんじん 22 こいくちしょうゆ 1.5</p> <p><b>ほうれん草のごま和え</b></p> <p>ほうれん草 44 にんじん 7 ☆すりごま 0.7 ☆すりごま 0.7 33 さとう 0.3 22 こいくちしょうゆ 1.5</p> <p><b>塩こむぎ</b></p> <p>1 ベーコン 10 2 チンゲン菜 36 3 キャベツ 30 4 にんじん 6 5 けずりぶし 0.5 6 水 15</p> <p><b>味噌まんじゅう</b></p> <p>☆ねぎみそまんじゅう(小麦) 1コ 米ぬか油 2.5</p> <p>☆牛乳 1本</p>
---	---	---	--	---

<p><b>31日(月)</b> エネルギー 794 kcal たんぱく質31.2g 塩分2.0g</p> <p>白ごはん 105</p> <p><b>セルフチキンライス</b></p> <p>皮なし鶏肉 40 さけ 0.8 たまねぎ 50 にんじん 25 ピーマン 10 エリンギ 10 しお 0.3 こしょう 0.03 トマトケチャップ 28</p> <p><b>じゃが枝豆</b></p> <p>じゃがいも 44 むき枝豆 4 パセリ 0.2 しお 0.16 こしょう 0.01</p> <p><b>かぼちゃプリン</b></p> <p>☆かぼちゃプリン 1コ</p> <p><b>豚肉のガーリック炒め</b></p> <p>豚肉 30 たまねぎ 33 しめじ 10 パセリ 0.3 にんにく 0.3 米ぬか油 0.2 しお 0.2 こしょう 0.01 こいくちしょうゆ 1.5</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p><b>今月の 創立記念日 お祝いデザート</b></p> <p><b>18日(火) 南郷中学校 ~創立記念日は20日(木)です~</b></p> <p>10月は南郷中学校の創立記念日があります。今年度のお祝いデザートは、卵・乳・小麦のアレルゲンを含みません。「お米de国産みかんタルト」がつきます。お楽しみに♪</p> <p><b>ハロウィン</b></p>	<p><b>26日(水) 四条中学校 3年生考案 スペシャル献立</b></p> <p><b>献立のポイント・メッセージ</b></p> <p>和食にしてみました。最近では洋食ばかりだったからです。魚でカルシウムもとれるし、枝豆コーンで野菜を摂取できるし、ひじきは海藻類でミネラルもとれるので栄養的にいいと思います。</p> <p><b>~ 今月の新献立 ~</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>鯖の塩焼き</li> <li>だし巻き玉子</li> <li>ひじきの煮つけ(厚揚げとしらす干しが入ってます!)</li> </ul>	<p><b>さつまいもとれんこんの甘辛煮</b></p> <p>これから旬をむかえるさつまいもとれんこんを使った献立です。素揚げしたさつまいもとれんこんを甘辛のタレでからめています。どちらの食材も食物繊維、ビタミンC、カリウムを多く含んでいます。秋を感じる献立を味わって食べてください。</p> <p><b>13日(木)に登場します! 残さず食べてね!</b></p>	<p><b>ハロウィン</b></p> <p>古代ケルト人の祭りが起源とされ、アメリカで広く定着しました。10月31日に行われ、かぼちゃをくり抜いて提灯(ジャック・オ・ランタン)を作ったり、おばけの仮装をして楽しめます。ハロウィンの日にはかぼちゃプリンが登場します。お楽しみに♪</p>
--	--	--	--	---

	中学生の1人1食あたりの平均栄養摂取量										
	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g	塩分 g
平均栄養摂取量	804	15	27	353	3.3	309	0.68	0.57	38	6.3	2.3
学校給食摂取基準(中学生)	830	エネルギーの13~20%以下	エネルギーの25~30%以下	450	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5	2.5

【給食献立表の見方】  
①献立名は太線・下線入り、その他は使っている食品名と1人分の分量(g)です。  
②のマークの日は、スプーンも持参してください。  
③食品名に☆印があるのは大東市の6大アレルゲン(卵、乳・乳製品、小麦、えび、ナッツ、ごま・ごま油)です。※ただし、中学校ではえびとナッツの使用はありません。  
【加工食品のアレルゲンの記載について】加工食品の食品名の後に( )で記載しています。【例】パン(小麦・乳) ※乳は脱脂粉乳です。