

<p>2日(月) エネルギー 842 kcal たんぱく質32.1g 塩分2.1g</p> <p>白ごはん 100</p> <p>揚げ鶏のチリソースかけ 小松菜のサラダ</p> <p>鶏肉(皮つき) 30 ハム 10 しお 0.1 こまつな 33 こしょう 0.01 キャベツ 13 かたくり粉 10 こいくちしょうゆ 0.6 米ぬか油 7.5 洋からし 0.01 たまねぎ 44 米ぬか油 0.2 にんじん 11 青ねぎ 3 ポイルコーン 土しよが 0.3 にんにく 0.3 ホールコーン 30 米ぬか油 0.2 しお 0.2 ふりかけ こしょう 0.03 1 ふりかけ 1 うすくちしょうゆ 2 トマトケチャップ 6 チリソース 6 トウバンジャン 0.1 かたくり粉 1 とりがらスープ 6 水 10</p> <p>★牛乳 1本</p>	<p>3日(火) エネルギー 777 kcal たんぱく質26.0g 塩分2.0g</p> <p>白ごはん 100</p> <p>春雨のひき肉炒め</p> <p>合挽肉 35 マロニー 10 たまねぎ 36 キャベツ 36 にんじん 16 にんにく 0.1 たけのこ水煮 10 干しいたけ 0.5 青ねぎ 5 土しよが 0.5 米ぬか油 3.5 こいくちしょうゆ 1 さとう 1 しお 0.15 こしょう 0.03 オイスターソース 1.5</p> <p>★牛乳 1本</p>	<p>4日(水) エネルギー 770 kcal たんぱく質32.6g 塩分2.6g</p> <p>菜めし 100 2.86</p> <p>鮭の野菜ソースかけ</p> <p>さけ(殻粉付き) 1切 豚肉 20 米ぬか油 6 キャベツ 38 たまねぎ 10 にんじん 11 にんじん 6 エリンギ 8 ピーマン 6 米ぬか油 0.2 米ぬか油 0.2 しお 0.2 さとう 3 こしょう 0.02</p> <p>★牛乳 1本</p>	<p>5日(木) エネルギー 882 kcal たんぱく質36.9g 塩分3.0g</p> <p>☆ココッパン 1コ</p> <p>スパゲティミートソース もやしのカレー和え</p> <p>合挽肉 30 太もやし 44 ☆スパゲティ(小麦) 20 にんじん 9 にんじん 11 こいくちしょうゆ 2.2 たまねぎ 45 カレー粉 0.15 にんにく 0.4 みりん 1 土しよが 0.8 米ぬか油 1 ミルクバター しお 0.2 0.4 ☆ミルクバター(乳) 1袋 こしょう 0.04 トマトケチャップ 13 ウスターソース 4</p> <p>★牛乳 1本</p>	<p>6日(金) エネルギー 811 kcal たんぱく質28.0g 塩分1.9g</p> <p>白ごはん 100</p> <p>厚揚げの五目炒め煮 切干大根サラダ</p> <p>豚肉 35 まぐろオイル漬 10 にんじん 26 切干しいたけ 6 干しいたけ 9 にんじん 6 たけのこ水煮 10 和風ドレッシング 8 チンゲン菜 19 白ねぎ 1.2 さつまいもの甘煮 にんにく 0.6 土しよが 0.6 さつまいも 44 米ぬか油 1 さとう 2 さけ 2.4 しお 0.12 うすくちしょうゆ 2.8 水 20 さとう 28 八丁風みそ 24 のりの佃煮 トウバンジャン 0.12 6 のりの佃煮 1袋 とりがらスープ 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>旬の食材紹介①</p> <p>さつまいも</p> <p>さつまいもは、加熱することで甘みが増し、秋の味覚として知られています。さつまいもは、風邪の予防や回復、肌荒れに効果があるビタミンCが多く含まれています。また、食物繊維が多いことも特徴の一つです。食物繊維によって腸が刺激され、働きを活性化させると共にヤラピンという成分が便の排泄を促進させるため便秘にも効果があります。給食では6日、11日、17日、25日にさつまいもを使った献立が登場します。残さずに食べてくださいね!</p> <p></p>	<p>10日(火) エネルギー 744 kcal たんぱく質33.1g 塩分3.5g</p> <p>☆ナン 1コ</p> <p>ドライカレー</p> <p>豚ひき肉 40 ハム 10 たまねぎ 60 じゃがいも 44 にんじん 20 キャベツ 24 にんにく 0.3 にんじん 6 土しよが 0.3 たまねぎ 4 米ぬか油 0.2 米ぬか油 0.1 しお 0.1 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 1 こいくちしょうゆ 0.8 水 7</p> <p>★牛乳 1本</p>	<p>11日(水) エネルギー 742 kcal たんぱく質28.7g 塩分2.3g</p> <p>白ごはん 100</p> <p>みそおでん</p> <p>豚肉 20 かつお油漬フレーク 30 平天 20 にんじん 6 じゃがいも 33 土しよが 0.5 板こんにゃく 20 米ぬか油 0.2 だいこん 44 さとう 1 三度豆 16 水 1 さとう 2.5 うすくちしょうゆ 1.2 みそ 6 白みそ 2 水 30</p> <p>★牛乳 1本</p>	<p>12日(木) エネルギー 765 kcal たんぱく質37.3g 塩分1.6g</p> <p>白ごはん 100</p> <p>鮭の大根おろしかけ</p> <p>さば素焼き 1切 豚肉 35 米ぬか油 0.2 ほうれんそう 22 だいこん 0.25 太もやし 22 こいくちしょうゆ 2 にんじん 5 みりん 1.5 かつお節 0.5 だいこんしほり汁 3.5 こいくちしょうゆ 0.75 うすくちしょうゆ 0.75 さとう 0.9</p> <p>★牛乳 1本</p>	<p>13日(金) エネルギー 720 kcal たんぱく質26.1g 塩分1.7g</p> <p>白ごはん 100</p> <p>鶏の中華炒め</p> <p>皮なし鶏肉 30 ☆ギョーザ(小麦) 2コ ほうれんそう 55 米ぬか油 4 にんじん 11 たまねぎ 33 もやし 20 にんじん 10 土しよが 0.4 米ぬか油 0.5 しお 0.25 こしょう 0.03 さけ 0.5 うすくちしょうゆ 1.5 こいくちしょうゆ 1.5 かたくり粉 1.5 ポークフィヨン(缶) 3 水 5</p> <p>★牛乳 1本</p>
--	---	--	---	--

<p>16日(月) エネルギー 740 kcal たんぱく質26.8g 塩分2.1g</p> <p>白ごはん 100</p> <p>照り焼きハンバーグ</p> <p>ハンバーグ(鶏豚) 1コ まぐろオイル漬 10 米ぬか油 0.2 こまつな 35 エリンギ 10 はくさい 9 しめじ 10 さとう 0.8 さとう 2.4 うすくちしょうゆ 1.6 みりん 2.4</p> <p>★牛乳 1本</p>	<p>17日(火) エネルギー 865 kcal たんぱく質32.5g 塩分2.7g</p> <p>☆黒糖さつまいもパン 1コ</p> <p>ポークビーンズ</p> <p>豚肉 30 ☆チキンナゲット(小麦) 2コ 大豆(水煮) 9 米ぬか油 4 たまねぎ 44 にんじん 11 しめじ 10 にんにく 0.5 トマト缶詰(ダイス) 20 三度豆 6 米ぬか油 0.5 しお 0.2 こしょう 0.02 さとう 0.6 トマトケチャップ 6 ローリエ粉末 0.02 ポークフィヨン(袋) 4 水 20</p> <p>★牛乳 1本</p>	<p>18日(水) エネルギー 735 kcal たんぱく質37.3g 塩分3.3g</p> <p>わかめごはん</p> <p>精白米 100 炊き込みわかめ 2.7</p> <p>とりすき焼風にこみ</p> <p>皮なし鶏肉 50 白ねぎ 10 たまねぎ 40 にんじん 70 米ぬか油 0.5 さとう 4 みりん 5.5 水 7 冷凍焼き豆腐 25</p> <p>★牛乳 1本</p>	<p>19日(木) エネルギー 779 kcal たんぱく質25.1g 塩分2.0g</p> <p>白ごはん 100</p> <p>チャブチェ</p> <p>牛肉 35 土しよが 0.5 にんにく 0.2 マロニー 10 にんじん 15 たけのこ水煮 10 たまねぎ 22 干しいたけ 0.6 にら 35 米ぬか油 0.5 しお 0.4 こしょう 0.02 さとう 2.8 さけ 1.2 こいくちしょうゆ 5</p> <p>★牛乳 1本</p>	<p>20日(金) エネルギー 745 kcal たんぱく質30.2g 塩分2.2g</p> <p>白ごはん 100</p> <p>キムチ豚しゃが</p> <p>豚肉 25 米ぬか油 0.2 じゃがいも 55 たまねぎ 38 にんじん 22 白菜キムチ 20 にら 3 ごまごま 1 さとう 2 こしょう 0.2 けずりふし 0.5 水 15</p> <p>★牛乳 1本</p>
---	---	---	---	--

<p>23日(月) エネルギー 735 kcal たんぱく質27.7g 塩分2.2g</p> <p>白ごはん 100</p> <p>白身魚フライソースかけ</p> <p>☆白身魚フライ(小麦) 1コ 米ぬか油 8 トンカツソース 6 キャベツ 24 にんじん 5 しお 0.08 こしょう 0.02</p> <p>★牛乳 1本</p>	<p>24日(火) エネルギー 855 kcal たんぱく質36.0g 塩分2.7g</p> <p>☆ココッパン 1コ</p> <p>豚肉のバーベキュー炒め</p> <p>豚肉 60 しお 0.1 こしょう 0.01 たまねぎ 55 エリンギ 20 白ねぎ 5 にんにく 0.5 米ぬか油 0.2 さとう 0.8 ウスターソース 2.5 りんごクリーム 2.5 粗入りマスタード 1.2 水 10</p> <p>★牛乳 1本</p>	<p>25日(水) エネルギー 813 kcal たんぱく質28.0g 塩分3.0g</p> <p>鮭わかめごはん</p> <p>精白米 100 紅鮭わかめ 3.14</p> <p>いそ煮</p> <p>皮なし鶏肉 20 平天 30 芽ひじき 9 じゃがいも 44 板こんにゃく 20 にんじん 16 さとう 2.2 こいくちしょうゆ 0.5 けずりふし 3 水 40 ミニミニがんと 10 さとう 0.8 こいくちしょうゆ 1 水 20</p> <p>★牛乳 1本</p>	<p>26日(木) エネルギー 738 kcal たんぱく質30.6g 塩分1.9g</p> <p>白ごはん 100</p> <p>焼き肉炒め</p> <p>牛肉 45 にんじん 16 たまねぎ 50 ピーマン 7 干しいたけ 1 にんにく 0.8 米ぬか油 0.5 さとう 0.8 さけ 1 こいくちしょうゆ 3.5 コチジャン 2 かたくり粉 0.8</p> <p>★牛乳 1本</p>	<p>27日(金) エネルギー 736 kcal たんぱく質25.7g 塩分1.8g</p> <p>白ごはん 100</p> <p>豆腐チゲ</p> <p>豚肉 5 冷凍とうふ 5 にんじん 33 たまねぎ 16 ピーマン 11 はくさい 0.2 白菜キムチ 0.1 マロニー 5 こまつな 7 青ねぎ 5 米ぬか油 0.5 しお 0.2 こしょう 0.03 さけ 1 ☆チンゲン菜(にま) 0.15 コチジャン 0.15 ☆ごま油 0.3 とりがらスープ 10 水 30</p> <p>★牛乳 1本</p>
--	---	--	--	---

<p>30日(月) エネルギー 753 kcal たんぱく質27.9g 塩分2.1g</p> <p>白ごはん 100</p> <p>じゃがいものそぼろ煮</p> <p>合挽肉 28 じゃがいも 88 にんじん 22 たまねぎ 33 さとう 3.5 さけ 1 こいくちしょうゆ 4.5 かたくり粉 1.5 けずりふし 0.5 水 25</p> <p>★牛乳 1本</p>	<p>31日(火) エネルギー 829 kcal たんぱく質34.9g 塩分2.9g</p> <p>☆バーガーパン 1コ</p> <p>チキンカツソースかけ</p> <p>合挽肉 28 ☆チキンカツ(小麦) 1コ 米ぬか油 6 トンカツソース 6 しお 0.2 こしょう 0.02</p> <p>★牛乳 1本</p>	<p>今月の 創立記念日 お祝いデザート</p> <p>20日(金) 南郷中学校</p> <p>今日は南郷中学校の創立記念日があり、南郷中学校は給食にお祝いデザートがつきます。</p> <p>お祝いデザートは、卵・乳・小麦のアレルゲンを含まない「フレンスクレープ(いちご)」がつきます。お楽しみに!</p> <p>創立記念日 おめでとー!</p> <p></p>	<p>旬の食材紹介②</p> <p>きのこ</p> <p>日本では、きのこのことを薬効のある高級食材、また秋の味覚として古くから親しんできました。きのこという呼び名は、森の中や朽木、切り株などに発生しているもの『木の子』から由来し、そう呼ばれるようになったそうです。きのこは低カロリーで、ビタミンB群、ビタミンD、ミネラル類(カリウム、リン)、食物繊維を多く含みます。今月の給食にも、いろんな種類のきのこが登場するので、秋の味覚を味わって食べてくださいね。</p> <p></p>	<p>31日(火) ハロウィン</p> <p>ハロウィンとは、毎年10月31日に行われるヨーロッパ発祥のお祭りです。もともとは秋の収穫を祝い、悪霊を追い出す宗教的な意味合いのある行事でした。しかし現在では、多くの国々で民間行事として楽しまれています。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、おぼけの仮装をして楽しめます。ハロウィンの日には、かぼちゃを使った「かぼちゃと豚肉のカレー風」が登場しますよ。</p> <p></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		脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	塩分
	kcal	たんぱく質 %				A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
平均栄養摂取量	780	16	28	359	3.2	263	0.70	0.57	36	6.0	2.4
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大アレルギー(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。

☆学校給食の食材は、保護者からの給食費のみで運営されています。給食費はきちんと入金して下さい。
 ☆気象状況などの影響で、一部食材が変更になることがあります。その場合は、学校を通じてお知らせします。