

10月予定献立表

今月の目標 「郷土の食べ物を知ろう」

令和5年度

新居浜市学校給食センター(西中学校・南中学校・北中学校・泉川中学校・船木中学校・中萩中学校・角野中学校・川東中学校)

日	曜日	献立名	主 な 材 料						文部科学省の基準(中学生) エネルギー 830kcal たんぱく質 2.6~4.2g 上段: エネルギー 下段: たんぱく質		
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる				
			1群 魚・肉・豆・ 豆製品	2群 乳製品・小魚	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・ 果物	5群 米・パン・ めん・砂糖	6群 油脂			
主にたんぱく質		主に無機質		主にカロテン		主にビタミンC		主に炭水化物		主に脂質	
2	月	牛乳 ポークカレー(ご飯) ウインナー ひじき入り甘酢炒め	豚肉 大豆 ウインナー ハム	牛乳 ひじき	人参	玉ねぎ 枝豆 キャベツ コーン	米 ジャガイモ 砂糖	油 油	861 28.6		
3	火	牛乳 パン 鶏肉のコチュジャン焼き シャーマンポテト チンゲン菜のスー りんご	鶏肉 ベーコン 肉だんご	牛乳	さやいんげん チンゲン菜 人参	玉ねぎ もやし きくらげ りんご	パン じゃがいも	ごま油 オリーブ油	765 32.2		
4	水	牛乳 ご飯 ぶりの塩こうじ焼き れんこんのきんぴら 豆腐のみそ汁	鯛 竹輪 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん 人参 ねぎ	ごぼう れんこん 玉ねぎ えのきたけ	米 こんにゃく 砂糖	油 ごま ごま油	769 29.2		
5	木	牛乳 食パン ハムカツ アーモンドソテー 洋風煮込み スライスチーズ	鶏肉 大豆粉 牛肉	牛乳 チーズ	チンゲン菜 人参 パセリ	もやし コーン 玉ねぎ キャベツ	パン じゃがいも でん粉 米粉 砂糖	油 油 アーモンド	795 31.4		
6	金	【ようけカムday】 牛乳 親子丼(麦ご飯) きびなごのカリカリフライ キャベツのおかか煮	鶏肉 卵 かつお節 油あげ	牛乳 きびなご	人参 ねぎ 小松菜	玉ねぎ 干し椎茸 キャベツ	米 麦 でん粉 じゃがいも 米粉 油 でん粉 玄米粉 砂糖	814 36.3			
10	火	牛乳 パン 揚げささみのレモンソースかけ じゃがいものソテー ミネストローネスープ ブルーベリーゼリー	ささみ ベーコン 白いんげん豆	牛乳	赤パプリカ 人参 トマト パセリ	レモン果汁 枝豆 キャベツ 玉ねぎ セロリー	パン でん粉 砂糖 じゃがいも マカロニ ブルーベリーゼリー	油 油	847 38.8		
11	水	牛乳 ご飯 さわらのみりん焼き 切干大根のさっぱり炒め 芋炊き	鯖 ハム 油あげ 鶏肉	牛乳	人参 人参 ねぎ	切干大根 大根 ごぼう 生椎茸	米 砂糖 里芋 こんにゃく 砂糖	油	772 32.6		
12	木	牛乳 ご飯 さばの塩焼き 大豆の磯煮 さつま芋のみそ汁	鯖 じゃこ天 大豆 厚揚げ みそ	牛乳 ひじき わかめ	人参 さやいんげん 人参 ねぎ	玉ねぎ えのきたけ	米 砂糖 さつま芋	油 ごま油	766 32.3		
13	金	牛乳 ちらし寿司 ざんき しらす入り煮びたし 魚そうめん汁	油あげ えび 鶏肉 魚そうめん	牛乳 ちりめん わかめ	人参 人参 ねぎ	ごぼう れんこん 干し椎茸 グリンピース 白菜 もやし たくあん 玉ねぎ しめじ	米 砂糖 でん粉	ごま 油	751 29.6		
16	月	牛乳 ご飯 ししゃものから揚げ ゆかりあえ 煮込みおでん	牛肉 竹輪 厚揚げ うすら卵	牛乳 ししゃも	小松菜 ゆかり 人参	キャベツ 大根	米 でん粉 じゃがいも こんにゃく 砂糖	油	817 30.1		

日	曜日	献立名	主 な 材 料						文部科学省の 基準(中学生) エネルギー 830kcal たんぱく質 26~42g		
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる				
			1群 魚・肉・豆・ 豆製品	2群 乳製品・小魚	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・ 果物	5群 米・パン・ めん・砂糖	6群 油脂			
主にたんぱく質		主に無機質		主にビタミンC		主に炭水化物		主に脂質			
食育の日		牛乳 パン		牛乳				パン		800	
19	木	さけのハーブ焼き もやしとコーンのソテー 里芋シチュー みかん	鮭 ベーコン 白いんげん豆	牛乳	人参 パセリ	もやし コーン 玉ねぎ みかん		里芋 小麦粉	オリーブ油 油 バター	37.3	
日本全国味めぐり「鳥取県」											
20	金	牛乳 ご飯 豚肉の梨ソースかけ スタミナ納豆 じゃぶ汁	豚肉 鶏肉 納豆 油あげ	牛乳	ねぎ 人参	梨 玉ねぎ 大根 ごぼう 白菜 白ねぎ		米 砂糖	ごま油	803 30.1	
23	月	牛乳 さつま芋ご飯 鶏肉の梅焼き ごぼうの炒め煮 なめこ汁 黒糖ビーンズ	鶏肉 竹輪 厚揚げ みそ 大豆	牛乳	人参 さやいんげん 人参 ねぎ	梅干し 白ねぎ ごぼう なめこ 玉ねぎ		米 さつま芋 砂糖 こんにゃく 砂糖	油 ごま ごま油	767 29.4	
24	火	牛乳 パン チーズオムレツ ツナと野菜のソテー チリコンカン	ウインナー 卵 ツナ 大豆粉 大豆 白いんげん豆 豚肉 牛肉	牛乳 チーズ	チンゲン菜 人参 パセリ トマト	コーン キャベツ 玉ねぎ		パン じゃが芋 でん粉	油	843 39.9	
25	水	牛乳 ご飯 かき揚げ 磯香あえ すまし汁	卵 かつお節 豆腐 かまぼこ	牛乳 かえりいりこ のり わかめ	ほうれんそう 人参 人参	玉ねぎ コーン キャベツ 玉ねぎ しめじ		米 さつま芋 小麦粉 でん粉 砂糖	油	778 23.5	
26	木	牛乳 麦ご飯 揚げぎょうざ もやしのナムル 麻婆豆腐	豚肉 豆腐 豚肉 みそ	牛乳	にら 人参 にら	キャベツ 玉ねぎ もやし コーン 玉ねぎ 干し椎茸 たけのこ		米 麦 砂糖 小麦粉 砂糖 小麦粉 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま 油 ごま油	818 26.8	
27	金	牛乳 ご飯 あじの立田揚げ 白菜とえび天の煮びたし けんちん汁 のりの佃煮	鱈 えび天 鶏肉 油あげ	牛乳 のりの佃煮	人参 ねぎ	白菜 もやし しめじ ごぼう 大根		米 でん粉	油 ごま油	760 32.1	
30	月	牛乳 ご飯 さんまのピリ辛ソースかけ じゃが芋のおかか煮 かさたま汁	秋刀魚 かつお節 卵	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	白ねぎ 玉ねぎ 生椎茸		米 砂糖 でん粉 じゃが芋 砂糖 でん粉	ごま	755 26.6	
31	火	牛乳 パン 鶏肉のチリソース炒め 大根サラダ 中華スープ	鶏肉 かつお節 ベーコン うずら卵	牛乳	ピーマン 人参 人参 チンゲン菜	玉ねぎ 大根 コーン 玉ねぎ しめじ		パン でん粉 春雨 でん粉	油 和風ドレッシング ごま油	847 32.5	

※徴収している給食費については、全て食材の購入のみに使用しています。

★材料の都合により献立を変更することがあります。