



10月

給食献立表



こんげつ もくひょう あとかたづ
 今月の目標・・・後片付けをきちんとしよう

西条市立河北中学校

| 日 | 曜 | 牛乳 無機質 | 献立名 | 主 な 材 料 | | | | | | エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) | |
|----|---|-----------|-------------------|-------------------|-----------|------------------|----------------------|----------------|--------|---------------------------------|--------------------------|
| | | | | 【赤】おもに身体をつくる | | 【緑】おもに体の調子をととのえる | | 【黄】おもにエネルギーになる | | | 調味料 |
| | | | | たんぱく質 | 無機質 | カロテン | ビタミン | 炭水化物 | 脂質 | | |
| 4 | 金 | | きのごカレー (麦ご飯) | | | | | 米 麦 | | 800 30.3 | |
| | | | きのごカレー (ルウ) | 豚肉 | | にんじん | しめじ まいだけ エリンギ 玉ねぎ | じゃがいも | 油 | | カレールウ しょうゆ |
| | | | チーズオムレツ | たまご | チーズ 牛乳 | パセリ | 玉ねぎ | | 油 | | 塩 こしょう |
| | | | さいころサラダ | | | にんじん | きゅうり コーン 大根 | さとう | ごま油 | | 酢 しょうゆ |
| 7 | 月 | | 中華丼 (麦ご飯) | | | | | 米 麦 | | 789 27.9 | |
| | | | 中華丼 (具) | 豚肉 いか えび うずら卵 | | にんじん | 白菜 玉ねぎ だけのこ きくらげ | かたくり粉 | 油 | | 塩 こしょう しょうゆ みりん 中華だし |
| | | | 大学いも | | | | | さつまいも さとう | くるごま 油 | | しょうゆ |
| | | | もやしとこまつなの 塩ナムル | | | こまつな | もやし | | ごま油 | | ガーリックパウダー 中華だし 塩 こしょう |
| 8 | 火 | | コッパン | | | | | パン | | 850 37.6 | |
| | | | れんこんバーグ | 牛肉 豚肉 豆腐 たまご | | | れんこん 玉ねぎ | パン粉 さとう かたくり粉 | 油 | | 塩 こしょう しょうゆ みりん |
| | | | ポイル野菜 | | | こまつな | キャベツ | | | | 塩 |
| | | | パンプキンスープ | 豚肉 | 牛乳 | かぼちゃ パセリ | 玉ねぎ | | | | ホワイトルウ 鶏だし 塩 こしょう |
| | | | 刀根柿 | | | | 柿 | | | | |
| 9 | 水 | | 炊き込みごはん | 鶏肉 | | にんじん | しめじ だけのこ | 米 もち米 | | 塩 酒 しょうゆ | 771 30.0 |
| | | | ホキの竜田揚げ | ホキ | | | | さとう かたくり粉 | 油 | 酒 しょうゆ | |
| | | | 即席漬け | かつお節 | | こまつな | 白菜 たくあん | さとう | | しょうゆ | |
| | | | 根菜汁 | 厚揚げ みそ | | にんじん | 大根 ながねぎ | さつまいも (こんにゃく) | | 煮干し | |
| 10 | 木 | | パンプキンパン | | | | | パンプキンパン | | 798 37.7 | |
| | | | いかのマヨネーズ焼き | いか | 牛乳 | パセリ | 玉ねぎ | | マヨネーズ | | 塩 こしょう |
| | | | ブロッコリーソテー | | | ブロッコリー | コーン | | 油 | | 塩 こしょう |
| | | | ポトフ | 牛肉 ウィンナー いんげん豆 | | にんじん | 玉ねぎ キャベツ | じゃがいも | | | 塩 こしょう しょうゆ 鶏だし |
| 11 | 金 | | ちらし寿司 | 油揚げ えび | | にんじん さやいんげん | ごぼう 干し椎茸 | 米 さとう | | 酢 塩 しょうゆ 酒 | 837 30.3 |
| | | | 鶏天 | 鶏肉 | | | | 小麦粉 かたくり粉 | 油 | 塩 こしょう | |
| | | | おひたし | かつお節 | | こまつな | キャベツ | さとう | | しょうゆ | |
| | | | ずまし汁 | 豆腐 | わかめ | ねぎ | 玉ねぎ えのきだけ | | | 塩 しょうゆ けずり節 昆布 | |
| 15 | 火 | | メロンパン | | | | | メロンパン | | 771 29.7 | |
| | | | 若鶏のから揚げ | 鶏肉 | | | にんにく しょうが | かたくり粉 | 油 | | しょうゆ 酒 |
| | | | おかかあえ | かつお節 | | こまつな にんじん | 白菜 えのきだけ | さとう | | | しょうゆ |
| | | | みそラーメン | 豚肉 みそ | | にんじん ねぎ | コーン もやし しょうが にんにく | 中華麺 | 油 | | しょうゆ 塩 こしょう 鶏だし |

| 日 | 曜 | 牛乳 無機質 | 献立名 | 主 な 材 料 | | | | | エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) | | |
|--------|-------|-----------|-------------------|--------------------|-----------|--------------------|-------------------------|----------------------|---------------------------------|-------------------|----------------------|
| | | | | 【赤】おもに身体をつくる | | 【緑】おもに体の調子をととのえる | | 【黄】おもにエネルギーになる | | | |
| | | | | たんぱく質 | 無機質 | カロテン | ビタミン | 炭水化物 | | 脂質 | 調味料 |
| 17 | 木 | | コッペパン | | | | | パン | | 809 32.5 | |
| | | | クリスピーチキン | 鶏肉 | | | | コーンフレーク | マヨネーズ | | コンソメ カレー粉 |
| | | | 野菜ソテー | | | にんじん ごまつな | キャベツ コーン | | 油 | | 塩 こしょう |
| | | | レンズ豆のスープ | レンズ豆 ベーコン | | にんじん | 玉ねぎ | じゃがいも マカロニ | 油 | | しょうゆ 塩 鶏だし こしょう |
| 18 | 金 | | ご飯 | | | | | 米 | | 774 31.3 | |
| | | | 魚の香味焼き | さば | | ねぎ | しょうが | | ごま油 | | しょうゆ みりん |
| | | | じゃがいものきんぴら | 豚肉 | | にんじん さやいんげん | | じゃがいも (こんにゃく) さとう | ごま 油 | | しょうゆ みりん |
| | | | おつり汁 | 豆腐 油揚げ みそ | | にんじん 大根の葉 | 大根 ごぼう 干し椎茸 | さといも | ごま油 | | 煮干し |
| 21 | 月 | | ご飯 | | | | | 米 | | 798 38.5 | |
| | | | チンジャオロース | 豚肉 | | ピーマン 赤ピーマン | もやし にんにく | さとう | 油 | | しょうゆ オイスターソース |
| | | | 大豆と小煮干しの炒り煮 | 大豆 | かえりいりこ | | | さとう | ごま | | しょうゆ みりん |
| | | | 春雨スープ | ベーコン | | にんじん | 白菜 コーン | 春雨 | | | しょうゆ 塩 こしょう 鶏だし |
| 22 | 火 | | コッペパン | | | | | パン | | 811 38.1 | |
| | | | きのこのキッシュ | たまご ハム | チーズ 牛乳 | ほうれん草 | 玉ねぎ エリンギ しめじ マッシュルーム | | バター 油 | | 塩 こしょう |
| | | | フレンチサラダ | | | にんじん | キャベツ コーン | さとう | オリーブ油 | | 酢 塩 こしょう |
| | | | ポークビーンズ | 大豆 豚肉 | | にんじん トマト さやいんげん | 玉ねぎ | じゃがいも さとう | 油 | | 塩 こしょう クチャップ ソース |
| 23 | 水 | | ご飯 | | | | | 米 | | 829 23.3 | |
| | | | 春巻き | 春巻き | | | | | 油 | | |
| | | | ピーかまもやしの三色炒め | かまぼこ | | ピーマン | もやし | さとう | ごま油 | | しょうゆ |
| | | | かきたまワンタンスープ | たまご ワンタン | | チンゲンサイ にんじん | 玉ねぎ | | | | 塩 こしょう しょうゆ 鶏だし |
| 24 | 木 | | セルフドック | | | | | パン | | 778 30.2 | |
| | | | ウインナー | ウインナー | | | | | | | |
| | | | キャベツの カレー炒め | | | ピーマン | キャベツ もやし | | 油 | | 塩 こしょう カレー粉 |
| | | | クラムチャウダー | あさり 豚肉 | 牛乳 | にんじん パセリ | 玉ねぎ コーン | さつまいも | 油 | | ホワイトルウ 鶏だし 塩 こしょう |
| | | | 小袋ケチャップ | | | | | | | | ケチャップ |
| 25 | 金 | | ご飯 | | | | | 米 | | 793 38.2 | |
| | | | さばのごまみそ焼き | さば みそ | | | しょうが | さとう | ごま | | みりん |
| | | | しらすあえ | しらす干し | | ほうれん草 | キャベツ | さとう | | | しょうゆ |
| 28 | 月 | | 高野豆腐の たまごとし | 高野豆腐 鶏肉 たまご | | にんじん | 玉ねぎ 椎茸 枝豆 | さとう (糸こんにゃく) | 油 | 煮干し しょうゆ みりん 塩 | |
| | | | 小さい梅の香揚げ | 小さい梅の香揚げ | | | | | 油 | | |
| | | | 切干大根の 和風サラダ | かつお節 | わかめ | | 切干大根 キャベツ コーン | さとう | 油 | しょうゆ 酢 | |
| | | | いもたき | 鶏肉 厚揚げ | | にんじん ねぎ | ごぼう もやし | さといも さとう (こんにゃく) | | しょうゆ 酒 煮干し | |
| 29 | 火 | | コッペパン | | | | | パン | | 829 35.6 | |
| | | | 鶏肉の ガーリックパン粉焼き | 鶏肉 | | パセリ | | パン粉 | バター | | ガリパチキン |
| | | | エリンギの マヨネーズ炒め | ツナ | | にんじん ごまつな | エリンギ | | マヨネーズ | | 塩 こしょう |
| | | | ミネストローネ | 豚肉 | | にんじん | 玉ねぎ キャベツ | じゃがいも マカロニ | | | 塩 こしょう しょうゆ 鶏だし |
| 31 | 木 | | マーシャルビーンズ | | | | | | マーシャルビーンズ | 829 39.7 | |
| | | | コッペパン | | | | | パン | | | |
| | | | さわらのマスタード焼き | さわら | | | | | オリーブ油 | | 酒 しょうゆ マスタード こしょう |
| かみかみあえ | さきいか | | ごまつな | キャベツ | さとう | | 酢 しょうゆ | | | | |
| 豆乳シチュー | 豚肉 豆乳 | | にんじん | 玉ねぎ しめじ グリーンピース | さつまいも | | ホワイトルウ 塩 こしょう 鶏だし | | | | |

* 材料の都合により、献立を変更することがあります。

10月13日は「豆の日」

日本では、旧暦の9月13日の「十三夜」に、豆をお供えして食べる習わしがありました。このため、十三夜は「豆名月」とも呼ばれているそうです。旧暦の9月13日は新暦になると10月13日あたりになるため、この日が「豆の日」となりました。ここでは、よく給食に出てくる豆を紹介します。

大豆

大豆は、「畑の肉」と呼ばれるほどたんぱく質が多く含まれています。豆腐をはじめ、納豆、みそ、しょうゆなどの原料として日本人の食生活を支えています。



小豆

小豆と砂糖を煮ると、甘いあんこができます。大粒で煮ても皮が破れにくいものは「大納言」と呼ばれ、甘納豆などに使われます。



ハロウィンとは？

ハロウィンは、ヨーロッパ発祥のお祭りです。秋の収穫をお祝いし、先祖の霊を迎え入れるとともに悪霊を追い払うお祭りと考えられています。日本でいうお盆のようなものですね。

