

学校給食予定献立表 10月

* 10月8日は、五色台学習のため1年生の給食は、ありません。
 * 10月11日、13日は、修学旅行のため3年生の給食は、ありません。
 * 10月18日～22日は、「ふるさとの食再発見週間」です。
 * 10月25日は、合唱コンクール振替休業日のため給食は、ありません。



三豊市観音寺市学校組合立三豊中学校

日	献立名	赤の仲間：血や肉になる		緑の仲間：体の調子を整える		黄の仲間：熱や力のもとになる		エネルギーたんぱく質 脂質 食塩相当量
		魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも 砂糖	油脂・種実類	
1金	野菜のナムル 大学芋 麦ご飯 マーボー豆腐	ぶた肉 豆腐	牛乳	葉ねぎ 小松菜 にんじん	しょうが にんにく きくらげ きゅうり	県産ヒノヒカリ おおむぎ 三温糖 かたくり粉 さつまいも	サラダ油 ごま油 ごま 揚げ油 黒ごま	798 kcal 31.3 g 26.4 g 2.1 g
4月	ちくわの紅葉揚げ みかん キャベツのあえもの 麦ご飯 豚汁	ちくわ 卵 ぶた肉 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜 葉ねぎ	キャベツ だいこん たまねぎ みかん	県産ヒノヒカリ おおむぎ こむぎ粉 三温糖 こんにゃく	揚げ油 ごま	813 kcal 30.2 g 21.9 g 1.9 g
5火	だいこんのサラダ カレーそば コッペパン (カレーそば サンド)	牛肉 豆腐 ぶた肉	牛乳 ちりめん	にんじん 小松菜	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ だいこん とうもろこし	コッペパン 三温糖 じゃがいも	サラダ油	732 kcal 33.3 g 26.5 g 2.5 g
6水	いかのざらさ揚げ りんご キャベツとれんこん のあえもの 麦ご飯 けんちん汁	いか とり肉 油揚げ 豆腐	牛乳 ちりめん	にんじん 葉ねぎ	しょうが れんこん キャベツ だいこん きくらげ りんご	県産ヒノヒカリ 三温糖 かたくり粉 こんにゃく さといも	くり 黒ごま 揚げ油 ごま サラダ油	805 kcal 33.6 g 21.6 g 2.2 g
7木	コッペパン 大豆の砂糖がらめ 五目ラーメン 中華風ひたし	ぶた肉 炒り大豆	牛乳 ちりめん かえり	にんじん 葉ねぎ 小松菜	はくさい しょうが キャベツ	コッペパン 中華めん かたくり粉 三温糖 希少糖入りシロップ	ごま油 ごま	745 kcal 35.9 g 21.0 g 2.6 g
8金	鯖の味噌煮 大根のあえもの 麦ご飯 豆腐とえのきの みそ汁	鯖 豆腐	牛乳 ちりめん	小松菜 にんじん 葉ねぎ	しょうが だいこん たまねぎ えのきたけ	県産ヒノヒカリ おおむぎ 三温糖	ごま	734 kcal 33.9 g 23.3 g 2.2 g
11月	りんご 豚肉のみそ焼き キャベツのごまあえ 麦ご飯 さつまいものす まし汁	ぶた肉 豆腐	牛乳 ちりめん	小松菜 にんじん 葉ねぎ	しょうが キャベツ ごぼう だいこん りんご	県産ヒノヒカリ おおむぎ 黒砂糖 かたくり粉 三温糖 さつまいも	ごま	743 kcal 31.4 g 17.6 g 2.1 g
12火	にんじんのサラダ みかん ガーリックチキン コッペパン 白菜のスープ	とり肉 うずら卵	牛乳 ちりめん	にんじん 小松菜 葉ねぎ	にんにく だいこん はくさい きくらげ みかん	コッペパン 上白糖 じゃがいも	サラダ油 ごま	721 kcal 37.9 g 23.8 g 2.5 g
13水	小松菜と白菜のあえもの 麦ご飯 大根のみそ汁	鮭 ぶた肉 豆腐 油揚げ	牛乳 ちりめん	小松菜 にんじん 葉ねぎ	はくさい ごぼう だいこん	県産ヒノヒカリ おおむぎ 三温糖 こんにゃく じゃがいも		749 kcal 42.3 g 19.7 g 1.8 g
14木	大根のサラダ 鶏肉とさつまいもの レモンソース キャベツとき このスープ コッペパン	とり肉 大豆	牛乳 ちりめん	にんじん 小松菜	レモン果汁 たまねぎ きくらげ キャベツ だいこん	コッペパン かたくり粉 こむぎ粉 さつまいも 三温糖	揚げ油 サラダ油 ごま	757 kcal 35.1 g 26.5 g 2.5 g
15金	みかん 肉じゃが 麦ご飯 きのこの すまし汁	ぶた肉 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ えのきたけ きくらげ エリンギ だいこん みかん	県産ヒノヒカリ おおむぎ じゃがいも こんにゃく 中ざら糖	サラダ油	810 kcal 32.7 g 20.1 g 1.9 g
18月	さんまの塩焼きすだち添え 大根と小松菜のおひたし 秋の香りご飯 豆腐汁	とり肉 さんま 豆腐	牛乳	にんじん 葉ねぎ 小松菜	ごぼう きくらげ すだち だいこん はくさい	県産ヒノヒカリ	くり サラダ油 ごま	730 kcal 30.9 g 26.7 g 2.6 g
19火	キャベツのサラダ 豚肉のアップル ソースがけ 全粒粉パン さつまいもの シチュー	ぶた肉 ベーコン 大豆	牛乳 脱脂粉乳	にんじん 葉ねぎ 小松菜	しょうが りんご レモン果汁 たまねぎ エリンギ キャベツ	全粒粉パン 三温糖 さつまいも こむぎ粉	サラダ油 ごま	794 kcal 39.8 g 27.6 g 2.6 g

日	献立名	赤の仲間：血や肉になる		緑の仲間：体の調子を整える		黄の仲間：熱や力のもとになる		エネルギーたんぱく質 脂質 食塩相当量
		魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも 砂糖	油脂・種実類	
20水	鶏肉のから揚げ 小松菜のごまあえ 麦ご飯(小) きのこうどん	ぶた肉 とり肉 大豆	牛乳 ちりめん	にんじん 葉ねぎ 小松菜	しいたけ きくらげ エリンギ にんにく キャベツ	県産ヒノヒカリ おおむぎ 中ざら糖 生うどん かたくり粉 こむぎ粉	揚げ油 ごま	772 kcal 35.9 g 22.3 g 2.5 g
21木	みかん 白菜のサラダ 小煮干しのレモン煮 米粉パン ポークンチュー	ぶた肉 大豆	牛乳 かえり	にんじん	たまねぎ きくらげ にんにく はくさい レモン果汁 みかん	米粉パン じゃがいも こむぎ粉 三温糖	サラダ油 ごま	821 kcal 36.5 g 23.5 g 2.6 g
22金	釜揚げいりこの天ぷら チンゲン菜のおひたし 麦ご飯 さといもど鶏肉 のすまし汁	卵 かつお節 とり肉 油揚げ	牛乳 釜揚げいりこ	チンゲン菜 にんじん 葉ねぎ	しょうが ごぼう だいこん	県産ヒノヒカリ おおむぎ こむぎ粉 さといも かたくり粉	揚げ油 ごま油 ごま	782 kcal 32.8 g 25.0 g 1.5 g
26火	ごぼうときのこのサラダ ガーリックポーク じゃがいもと コッペパン レタスのスープ	ぶた肉 大豆 ベーコン とり肉	牛乳 ちりめん	にんじん	にんにく ごぼう キャベツ きくらげ たまねぎ レタス	コッペパン じゃがいも	サラダ油 ごま	735 kcal 38.9 g 26.4 g 2.5 g
27水	なし ぶがじ芋 小松菜のあえもの 麦ご飯 高野豆腐の 卵とじ	とり肉 高野豆腐 たまご	牛乳 ちりめん	にんじん 葉ねぎ 小松菜	たまねぎ きくらげ キャベツ なし	県産ヒノヒカリ おおむぎ じゃがいも 中ざら糖 さつまいも	サラダ油	763 kcal 26.2 g 15.5 g 1.6 g
28木	ブロッコリーのサラダ 鮭のチーズ焼き 黒糖パン 白菜のシチュー	鮭 ぶた肉	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	ブロッコリー にんじん	たまねぎ はくさい きくらげ	黒糖パン じゃがいも こむぎ粉	サラダ油 ごま バター	794 kcal 43.1 g 25.6 g 2.4 g
29金	えびじゅこのから揚げ 白菜のポン酢あえ 麦ご飯 煮込みおでん	ぶた肉 うずら卵 厚揚げ	牛乳 小えび 昆布	にんじん	だいこん しょうが はくさい	県産ヒノヒカリ おおむぎ こめ粉 さといも こんにゃく 中ざら糖 希少糖入りシロップ	揚げ油	766 kcal 30.4 g 25.1 g 2.0 g

10月10日は目の愛護デーです。

目を健康に保つには、目のビタミンとも言われるビタミンA(カロテン)を多く含んだ緑黄色野菜や、ビタミンB1を含んでいる豚肉、ビタミンB2を含んでいる、さばや、さんま、卵などをとるとよいです。しかし、給食と同じように、主食・主菜・副菜をそろえて、栄養バランスの整った食事をしていれば、体に必要な栄養素や、目にも必要となるビタミンもとることができます。

10月からは、秋ならではの味覚を味わうことができます。好き嫌いがあっても、少しずつ食べ慣れて、味覚の秋を楽しんでもらいたいと思います。

栄養教諭 大平美佳

