

# 2021年度10月分 中学校給食献立表

「食欲の秋」「読書の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」。運動に学習に取り組むのに格好の季節です。また「実りの秋」ともいわれるように、秋は、たくさんの食べ物が旬をむかえます。「旬」とは、収穫量が多く、栄養も豊富で、その食べ物が一番おいしい時季のことです。この季節ならではのおいしさを、味わってみましょう。



今月の青ねぎは  
大阪府内産を使用します。

## 金

<b>1</b>	ごはん	● 牛乳
■ 米		
にぎすのから揚げ		
● にぎす(粉付き)	■ 油	
中華サラダ		
● ハム	▲ 小松菜	酢
■ でんぷん麺	■ 砂糖	しょうゆ
▲ にんじん	■ サラダ油	
マーボー豆腐		
● 豚肉	● 豆腐	料理酒
▲ おろししょうが	▲ 青ねぎ	しょうゆ
▲ おろしにんにく	● 赤みそ	テンメンジャン
▲ たまねぎ	■ 片栗粉	トウバンジャン
▲ にんじん	■ ごま油	塩

◇ 年間目標 ◇  
感謝の気持ちで、協力して  
楽しい給食時間にしよう

◇ 月間目標 ◇  
旬の食材を知ろう

	岸和田市 実施基準	今月の平均
エネルギー (キロカロリー)	815	759
たんぱく質 (パーセント)	摂取エネルギー 全体の 13~20	16
脂質 (パーセント)	摂取エネルギー 全体の 20~30	28

## 月

<b>4</b>	● 牛乳
ごはん	
■ 米	
鶏肉のきのこソースかけ	
● 鶏肉(塩味)	■ 砂糖 しょうゆ
▲ えのきたけ	■ 片栗粉 みりん
和風炒め	
▲ キャベツ	■ サラダ油 みりん
▲ にんじん	しょうゆ
魚そうめんのみそ汁	
● 魚そうめん	▲ 青ねぎ
▲ にんじん	▲ わかめ
▲ たまねぎ	● 赤みそ

## 火

<b>5</b>	● 牛乳
ごはん	
■ 米	
ドライカレーの具	
● 牛肉	▲ ホールコーン しょうゆ
▲ おろししょうが	■ レンズ豆 ウスターソース
▲ おろしにんにく	▲ ピーマン ケチャップ
▲ たまねぎ	カレー粉
▲ にんじん	塩
ツナとポテトのオープン焼き	
● まぐろ油漬	▲ パセリ 塩
■ スライスポテト	■ 卵なしマヨネーズ こしょう
コンソメスープ	
● ベーコン	▲ キャベツ 塩
▲ にんじん	野菜フイオン こしょう
▲ たまねぎ	淡口しょうゆ

## 水

<b>6</b>	● 牛乳
うずまきパン	
クロquette	
■ クロquette	■ 油
濃厚ソース(組1本)	
ソーセージとキャベツのソテー	
● フランクフルトソーセージ	塩
▲ キャベツ	こしょう
■ サラダ油	
にんじんのポターージュ	
● ベーコン	▲ にんじんペースト 野菜フイオン
▲ たまねぎ	▲ パセリ 塩
▲ にんじん	■ 米粉ホワイトルウ こしょう
■ じゃがいも	

## 木

<b>7</b>	● 牛乳
ごはん	
■ 米	
だし巻き卵・おろししょうゆかけ	
● だし巻き卵	▲ 大根おろし しょうゆ
豚肉と野菜のみそ炒め	
● 豚肉	▲ たまねぎ ■ 砂糖
▲ にんじん	▲ 太もやし しょうゆ
▲ キャベツ	● 赤みそ
ちゃんこ鍋	
● 鶏肉	▲ はくさい みりん
● 焼き豆腐	▲ 白ねぎ 淡口しょうゆ
● 油揚げ	■ 砂糖 しょうゆ
▲ にんじん	削りぶし 塩
▲ 大根	

## 金

<b>8</b>	● 牛乳
ツナピラフ	
■ 米	▲ ホールコーン 塩
● まぐろ油漬	▲ にんじん
チキンメンチカツ	
● チキンメンチカツ	■ 油
白菜とほうれん草のサラダ	
▲ にんじん	▲ はくさい ▲ ほうれん草
たまねぎドレッシング	
かぼちゃのコンソメスープ	
● ベーコン	野菜フイオン 塩
▲ たまねぎ	淡口しょうゆ こしょう
▲ かぼちゃ	

10月10日は  
目の愛護デー

## 土

<b>11</b>	● 牛乳
ごはん	
■ 米	
鮭のちゃんちゃん焼き	
● トマトサーモン	● 白みそ しょうゆ
▲ たまねぎ	■ 砂糖 塩
▲ キャベツ	みりん こしょう
● 赤みそ	
れんこんの炒め物	
● 焼豚	▲ ホールコーン ■ 砂糖
▲ にんじん	■ サラダ油 淡口しょうゆ
▲ れんこん	
根菜汁	
● 豚肉	■ さといも 淡口しょうゆ
▲ ごぼう	▲ 青ねぎ みりん
▲ にんじん	削りぶし 塩
▲ 大根	

## 日

<b>12</b>	● 牛乳
ごはん	
■ 米	
八宝菜	
● 豚肉	▲ 干しいたけ 野菜フイオン
▲ おろししょうが	● うずら卵 しょうゆ
▲ にんじん	▲ はくさい 淡口しょうゆ
▲ たまねぎ	▲ チンゲンサイ 塩
▲ たけのこ	■ 片栗粉 こしょう
大学芋	
■ さつまいも	■ 水あめ ■ ざらめ
■ 油	
もやしナムル	
▲ 太もやし	■ 白すりごま 塩
▲ きゅうり	■ 砂糖 淡口しょうゆ
■ 白ごま	■ ごま油 酢

## 月

<b>13</b>	● 牛乳
米粉パン	
鶏肉のみかんジュース煮	
● 鶏肉	■ 砂糖 しょうゆ
▲ みかんジュース	■ 片栗粉 みりん
キャベツとコーンのサラダ	
▲ キャベツ	▲ ホールコーン
サウザンアイランドドレッシング	
ポトフ	
● フランクフルトソーセージ	野菜フイオン
▲ にんじん	淡口しょうゆ
▲ たまねぎ	塩
▲ はくさい	こしょう
■ じゃがいも	

## 火

<b>14</b>	● 牛乳
ごはん	
■ 米	
ポークカレーライスの具	
● 豚肉	■ 米粉カレールウ ウスターソース
▲ おろししょうが	● 昆布パウダー しょうゆ
▲ おろしにんにく	カレー粉 濃厚ソース
▲ たまねぎ	野菜フイオン 塩
▲ にんじん	ケチャップ こしょう
■ じゃがいも	
ホキのポテト衣フライ	
● ホキのポテト衣フライ	■ 油
ハムとキャベツのソテー	
● ハム	■ サラダ油 こしょう
▲ キャベツ	塩

## 水

<b>15</b>	● 牛乳
ごはん	
■ 米	
小松菜まんじゅう	
● 小松菜まんじゅう	
プルコギ	
● 牛肉	▲ 太もやし ■ 砂糖
▲ おろしにんにく	▲ にら しょうゆ
▲ たまねぎ	▲ りんごピューレ コチュジャン
▲ キャベツ	
タッコムタン	
● 鶏肉	▲ えのきたけ 淡口しょうゆ
▲ たまねぎ	▲ 白ねぎ 塩
▲ にんじん	チンゲンサイ こしょう

## 木

<b>18</b>	● 牛乳
ごはん	
■ 米	
鶏肉の照り焼き	
● 鶏肉(照り焼き味)	
茎わかめの炒め物	
● 牛肉	● 茎わかめ みりん
▲ にんじん	■ 砂糖 しょうゆ
豚汁	
● 豚肉	▲ 大根 こんにゃく
▲ にんじん	▲ 太もやし ● 赤みそ
▲ たまねぎ	▲ 青ねぎ 煮干し

## 金

<b>19</b>	● 牛乳
ごはん	
■ 米	
鯖の竜田揚げ	
● さわらの竜田揚げ	■ 油
献立コンテスト レシビ賞 土生中 3年	
豚バラとさつまいもの煮物	
● 豚肉	▲ おろししょうが みりん
■ さつまいも	■ 砂糖 しょうゆ
▲ 三度豆	削りぶし
なめことわかめのみそ汁	
▲ にんじん	▲ なめこ ● 白みそ
▲ たまねぎ	● わかめ 削りぶし
▲ 大根	● 赤みそ だし昆布

## 土

<b>20</b>	● 牛乳
コッペパン	
きのこシチュー	
● 鶏肉	▲ エリンギ ■ サラダ油
▲ たまねぎ	▲ パセリ ■ 米粉ホワイトルウ
▲ にんじん	● 牛乳 チキンフイオン
■ じゃがいも	● 粉チーズ 塩
▲ ぶなしめじ	▲ マッシュルーム こしょう
焼きソーセージ	
● フランクフルトソーセージ	
ナタデココフルーツ	
▲ みかん(缶)	
▲ ナタデココ	

## 日

<b>21</b>	● 牛乳
ごはん	
■ 米	
味付けのり	
● チヂミ	しょうゆ みりん
チンジャオロースー	
● 豚肉	▲ にんじん ■ 片栗粉
▲ おろしにんにく	▲ たけのこ しょうゆ
▲ おろししょうが	▲ ピーマン 料理酒
▲ たまねぎ	■ 砂糖 塩
春雨スープ	
● 鶏肉	▲ えのきたけ 淡口しょうゆ
▲ にんじん	■ はるさめ 塩
▲ たまねぎ	チキンフイオン こしょう
▲ チンゲンサイ	

## 月

<b>22</b>	● 牛乳
ごはん	
■ 米	
いかの天ぷら	
● いか(衣付き)	■ 油
こんにゃく寒天のサラダ	
▲ にんじん	こんにゃく寒天 ● 昆布パウダー
▲ きゅうり	■ 砂糖 酢
● まぐろ油漬	■ サラダ油 淡口しょうゆ
豆腐のカレー煮	
● 豚肉	▲ 青ねぎ しょうゆ
▲ おろしにんにく	● 豆腐 ウスターソース
▲ たまねぎ	■ 米粉カレールウ 塩
▲ にんじん	野菜フイオン こしょう
▲ はくさい	

## 火

<b>25</b>	● 牛乳
減量菜めし	
■ 米	▲ 乾燥青菜
ちぎりさつま揚げ	
● ちぎり根菜さつま揚げ	
ツナとわかめの酢の物	
● わかめ	● まぐろ油漬 酢
▲ きゅうり	■ 砂糖 淡口しょうゆ
ほうとう	
● 鶏肉	▲ ぶなしめじ 削りぶし
▲ 大根	▲ 小松菜 だし昆布
▲ にんじん	■ ほうとう しょうゆ
▲ かぼちゃ	● 赤みそ みりん
■ さといも	

## 水

<b>26</b>	● 牛乳
ごはん	
■ 米	
さばのみそ煮	
● さばのみそ煮	
塩こうじ炒め	
● 豚肉	▲ キャベツ 塩こうじ
▲ にんじん	
だんご汁	
● 鶏肉	■ 白玉もち 淡口しょうゆ
▲ にんじん	▲ 青ねぎ みりん
▲ 大根	削りぶし 塩
■ さといも	

## 木

<b>27</b>	● 飲むヨーグルト
メロンパン	
ハンバーグ・ソースかけ	
● ハンバーグ	■ 砂糖 ウスターソース
● 白みそ	■ 片栗粉 ケチャップ
ポテトサラダ	
▲ ホールコーン	▲ にんじん
■ じゃがいも	塩
■ 卵なしマヨネーズ	こしょう
ミネストローネ	
● ベーコン	▲ トマト水煮 淡口しょうゆ
▲ にんじん	■ オリーブオイル 塩
▲ たまねぎ	野菜フイオン こしょう
▲ キャベツ	

## 金

<b>28</b>	● 牛乳
ごはん	
■ 米	
ほっけのみりん干し	
● ほっけの干物(味付け)	
大和煮	
● 牛肉	▲ たけのこ こんにゃく
▲ にんじん	● 大豆 ■ 砂糖
▲ ごぼう	▲ 昆布 しょうゆ
みそ汁	
▲ にんじん	▲ ぶなしめじ ● 白みそ
▲ たまねぎ	▲ 青ねぎ 削りぶし
■ じゃがいも	● 赤みそ だし昆布
▲ 太もやし	

## 土

<b>29</b>	● 牛乳
ごはん	
■ 米	
鶏肉のから揚げ	
● 鶏肉(粉付き)	■ 油
炒めビーフン	
● 豚肉	▲ 干しいたけ オイスターソース
▲ にんじん	▲ にら 塩
▲ キャベツ	■ ビーフン こしょう
▲ たまねぎ	淡口しょうゆ
中華風コンソメスープ	
● 焼豚	▲ クリームコーン 淡口しょうゆ
▲ たまねぎ	▲ 青ねぎ 塩
▲ ぶなしめじ	野菜フイオン こしょう
▲ ホールコーン	

● 体の組織をつくる(1群, 2群) ▲ 体の調子を整える(3群, 4群) ■ エネルギーになる(5群, 6群)

※やむをえない事情により内容を変更する場合があります。ご了承ください。

★「アレルギー情報」はこちら

岸和田市 中学校 給食献立 検索