

# 2023年度10月分 中学校給食献立表

岸和田市教育委員会

※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。

月	火	水	木	金
<b>2</b> ●牛乳 ごはん 米 揚げ春巻き 春巻き(豚肉) 油 チンジャオロースー 豚肉 にごんじん 片栗粉 おろししょうが 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 チンゲンサイ だししょうゆ チンゲンサイ	<b>3</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 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 ちゃんこ鍋 鶏肉 ほうきさい 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 だし昆布	<b>4</b> ●牛乳 コッペパン 鮭フライ さけフライ 油 中濃ソース コールスローサラダ キャベツ フレンチドレッシング ホールコーン 卵なしマヨネーズ 塩 だししょうゆ ミネストローネ ベーコン トマト水煮 野菜フイオン にんじん 米粉マカロニ(巻) 淡口しょうゆ たまねぎ パセリ 塩 じゃがいも オリーブオイル だししょうゆ	<b>5</b> ●牛乳 ごはん 米 ドライカレーの具 豚肉 ホールコーン しょうゆ おろししょうが 大豆 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 塩 にんじん ツナとポテトのオープン焼き まぐろ油漬 卵なしマヨネーズ スライスポテト 塩 パセリ だししょうゆ レタススープ 鶏肉 えのきたけ 淡口しょうゆ たまねぎ レタス 塩 にんじん チンゲンサイ だししょうゆ フローズンヨーグルト	<b>6</b> ●牛乳 ごはん 米 鱈のみりん干し あじの干物(味付け) 五目豆 にんじん 干しいたけ 砂糖 ごぼう 昆布 みりん 大豆 こんにやく しょうゆ さつま汁 鶏肉 太もやし 赤みそ にんじん さつまいも 煮干し たまねぎ 青ねぎ
<b>9</b> スポーツの日 ★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 ☆10月の目標☆ 旬の食材を知ろう	<b>10</b> ●牛乳 キャロットピラフ 米 ●●キャロットピラフの素 ホキのコーン衣フライ ホキのコーン衣フライ 油 ハムときのこの温マリネ ハム にごんじん だししょうゆ エリンギ オリーブオイル 白ワイン ぶなしめじ 砂糖 酢 えのきたけ 塩 淡口しょうゆ たまねぎ 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 だししょうゆ かぼちゃ 10月10日は 目の愛護デー	<b>11</b> ●牛乳 クロワッサン 鶏肉のみかんジュース煮 鶏肉 みかんジュース 片栗粉 たまねぎ 砂糖 しょうゆ パセリ キャベツとコーンのサラダ キャベツ 卵なしマヨネーズ ホールコーン 塩 だししょうゆ ポトフ フランクフルトソーセージ 淡口しょうゆ にんじん じゃがいも 塩 たまねぎ 野菜フイオン だししょうゆ はくさい	<b>12</b> ●牛乳 ごはん 米 蒸しシュウマイ シュウマイ(豚肉) バンバンジー風サラダ キャベツ にごんじん チキンフレーク きゅうり ごまドレッシング 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 米粉カレーウ 塩 にんじん 野菜フイオン だししょうゆ はくさい	<b>13</b> ●牛乳 ごはん 米 きびなごのポテト衣フライ きびなごのポテト衣フライ 油 献立コンテスト レジビ賞 土生中 3年 秋野菜と鶏肉の黒酢炒め 鶏肉 ピーマン 片栗粉 れんこん 黒酢 チンゲンサイ にんじん サラダ油 しょうゆ たまねぎ 砂糖 油揚げとさつまいものみそ汁 油揚げ 青ねぎ 白みそ さつまいも 赤みそ 削りぶし キャベツ
<b>16</b> ●牛乳 ごはん 米 味付けのり 白身魚の野菜あんかけ たら(粉付き) しょうゆ たまねぎ 土しょうが みりん ぶなしめじ 油 料理酒 青ねぎ 片栗粉 キャベツとチンゲンサイの和え物 キャベツ 砂糖 淡口しょうゆ チンゲンサイ 昆布パウダー 白玉みそ汁 鶏肉 大根 赤みそ にんじん 白玉もち 白みそ たまねぎ 青ねぎ 削りぶし	<b>17</b> ●牛乳 ごはん 米 プルコギ 牛肉 太もやし 片栗粉 おろしにんにく にごん 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 砂糖 チヂミ チヂミ ごま油 酢 砂糖 しょうゆ タッコムタン 鶏肉 白ねぎ 淡口しょうゆ たまねぎ 土しょうが 塩 にんじん 鶏がら だししょうゆ えのきたけ	<b>18</b> ●牛乳 米粉パン きこのシチュー 鶏肉 ぶなしめじ サラダ油 たまねぎ エリンギ 米粉ホワイトルウ にんじん パセリ チンゲンサイ じゃがいも 牛乳 塩 マッシュルーム 粉チーズ だししょうゆ ハムとキャベツのソテー ハム サラダ油 塩 キャベツ 片栗粉 だししょうゆ ナタデココフルーツ みかん(缶) ナタデココ	<b>19</b> ●牛乳 ごはん 米 さばの塩焼き・おろししょうゆかけ 薄塩さば 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 片栗粉 キャベツ 赤みそ しょうゆ けんちん汁 にんじん 青ねぎ 淡口しょうゆ 大根 こんにやく みりん ごぼう 削りぶし 塩 豆腐 だし昆布	<b>20</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 だししょうゆ 大学芋 さつまいも 水あめ ざらめ 油 きゅうりのピリ辛漬け きゅうり ごま油 淡口しょうゆ 白ごま 塩 とうがらし粉 砂糖
<b>23</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 だししょうゆ じゃがいも ささみフライ ささみフライ 油 白菜とほうれん草のサラダ はくさい ほうれん草 ホールコーン サウザンアイランドドレッシング	<b>24</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 ツナとわかめの和え物 わかめ まぐろ油漬 昆布パウダー 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	<b>25</b> ●飲むヨーグルト うずまきパン 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 にごんじん 塩 じゃがいも 塩 卵なしマヨネーズ だししょうゆ 白菜スープ 鶏肉 はくさい 塩 にんじん チンゲンサイ だししょうゆ たまねぎ 淡口しょうゆ	<b>26</b> ●牛乳 ごはん 米 のりの佃煮 さつまいもと牛肉の炒め煮 牛肉 砂糖 みりん さつまいも 料理酒 しょうゆ こんにやく寒天のサラダ にんじん こんにやく寒天 昆布パウダー 小松菜 砂糖 酢 チキンフレーク サラダ油 淡口しょうゆ 中華スープ 焼豚 ぶなしめじ 淡口しょうゆ にんじん 青ねぎ 塩 たまねぎ 野菜フイオン だししょうゆ 太もやし	<b>27</b> ●牛乳 ごはん 米 いわしのかば焼き風 いわし(粉付き) 片栗粉 油 しょうゆ 砂糖 みりん 牛肉の野菜炒め 牛肉 キャベツ しょうゆ おろしにんにく 太もやし 塩 にんじん ピーマン だししょうゆ たまねぎ 砂糖 豆腐のみそ汁 豆腐 たまねぎ 赤みそ にんじん 青ねぎ 削りぶし 大根 わかめ だし昆布

<b>30</b> ●牛乳 ごはん 米 ヤニオンチキン 鶏肉(粉付き) コチュジャン 油 しょうゆ 料理酒 砂糖 ケチャップ 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 にごん 塩 キャベツ ピーマン だししょうゆ たまねぎ 淡口しょうゆ わかめスープ 焼き竹輪 太もやし 淡口しょうゆ にんじん 青ねぎ 塩 たまねぎ わかめ だししょうゆ えのきたけ 野菜フイオン
---

<b>31</b> ●牛乳 さつまいもごはん 米 料理酒 塩 さつまいも 献立コンテスト レジビ賞 北中 3年 鮭の照り焼き 薄塩さけ 片栗粉 しょうゆ 砂糖 料理酒 みりん れんこんのきんぴら 焼豚 こんにやく みりん れんこん 砂糖 しょうゆ にんじん 豚汁 豚肉 大根 青ねぎ 油揚げ たまねぎ 赤みそ にんじん 太もやし 煮干し
---

『食欲の秋』、『実りの秋』がやってきました。今月の給食には秋に旬をおかえる食材がたくさん使われています。献立の中から旬の食材を見つけられるでしょうか。秋の季節を感じながら、給食の時間を楽しんでくださいね。

**残さず食べよう!**

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 / 723
たんぱく質(パーセント)	13~20 / 15
脂質(パーセント)	20~30 / 28

●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)

★「アレルギー情報」はこちら [岸和田市 中学校 給食献立](#) 検索