

平成29年10月分中学校給食献立表

岸和田市教育委員会
岸和田市学校給食会

月	火	水	木	金											
2 ●【牛乳】 【中華丼】 米 ▲干しいたけ 濃口しょうゆ ●豚肉 ▲チキンピジョン 淡口しょうゆ ▲土しろうが ▲キャベツ 塩 ●サラダ油 ▲チンゲンサイ こしょう ▲にんじん ●うずら卵 ●片栗粉 ▲たまねぎ 料理酒 【揚げギョウザ】 ●ギョウザ(魚) ●油 【ハンパンジー風サラダ】 ▲キャベツ ▲にんじん ▲きゅうり ●チキンフレーク ●ドレッシング(ごま) 	3 ●【牛乳】 【ごはん】 ●米 ●【かつおぶりかけ】 【鯖の塩焼き】 ●塩さば 【大豆の味噌炒め】 ●豚肉 ●蒸し大豆 料理酒 ▲にんにく ▲三度豆 ●砂糖 ●サラダ油 ●赤みそ 【根菜汁】 ●鶏肉 ▲大根 淡口しょうゆ ●サラダ油 ●さといも みりん ▲ごぼう ▲青ねぎ 塩 ▲にんじん 混合だし	4 ●【牛乳】 【米粉パン】 月見献立 【大阪里芋コロッケ】 ●大阪里芋コロッケ 濃厚ソース ●油 【添え野菜】 ▲キャベツ ▲にんじん ●サラダ油 【レタススープ】 ●ベーコン ▲えのきたけ 淡口しょうゆ ▲にんじん ▲レタス 塩 ▲たまねぎ チキンピジョン こしょう ▲【月見ゼリー(ぶどう・マンゴー)】 	5 ●【牛乳】 【ハヤシライス】 ●米 ▲にんじん ▲トマトピューレ ●牛肉 ●じゃがいも ケチャップ ▲にんにく ▲マッシュルーム水煮 ウスターソース ●サラダ油 チキンピジョン 濃口しょうゆ 赤ワイン ●米粉フランクウ 濃厚ソース ▲たまねぎ ●昆布パウダー こしょう 【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 ●サラダ油 ▲キャベツ 塩 こしょう 【ナタデココフルーツ】 ▲みかん(缶) ▲ナタデココ	6 ●【牛乳】 【ごはん】 ●米 ●【味付けのり】 【わかさぎの天ぷら】 ●わかさぎ(衣付き) ●油 【ブルコギ】 ●牛肉 ▲キャベツ 濃口しょうゆ ▲にんにく ▲太もやし ●砂糖 ●ごま油 ●青ねぎ コチュジャン ▲たまねぎ ▲りんごピューレ 【豆腐とわかめのスープ】 ●鶏肉 ▲にら 淡口しょうゆ ●豆腐(鉄強化) ●カットわかめ 塩 ▲たまねぎ チキンピジョン こしょう ▲えのきたけ											
9 体育の日 ◇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 ◇月間目標◇ 旬の食材を知ろう	10 ●【牛乳】 【ごはん】 ●米 10月10日は 目の愛護デーです 【さんまのかば焼き風】 ●さんま(粉付き) ●油 濃口しょうゆ ●砂糖 ●片栗粉 みりん 【五目豆】 ●鶏肉 ●大豆 ●砂糖 ▲にんじん ●こんにやく 濃口しょうゆ ▲ごぼう ●切り昆布 【かぼちゃのみそ汁】 ▲かぼちゃ ▲ぶなしめじ 混合だし ▲たまねぎ ▲青ねぎ 赤みそ ▲【ブルーベリーゼリー】	11 ●【牛乳】 【デニッシュパン】 【ローストチキン】 ●鶏もも肉 濃口しょうゆ 塩 ▲パジル 白ワイン こしょう ▲にんにく 【ポテトのトマトソース煮】 ●牛肉 ▲ピーマン ウスターソース ▲にんにく ▲マッシュルーム水煮 ●砂糖 ●サラダ油 ▲トマト水煮 塩 ▲たまねぎ チキンピジョン こしょう ▲にんじん ケチャップ ●じゃがいも 【白菜スープ】 ●ベーコン ▲はくさい 淡口しょうゆ ▲にんじん ▲えのきたけ 塩 ▲たまねぎ チキンピジョン こしょう	12 ●【牛乳】 【ごはん】 ●米 【ホイコーロー】 ●豚肉 ▲キャベツ トウハンジャン ●サラダ油 ▲ピーマン テンメンジャン ▲にんじん ●赤みそ 濃口しょうゆ ▲たまねぎ ●▲【にらまんじゅう】 【えびと春雨のスープ】 ●むきえび ●はるさめ 淡口しょうゆ ▲にんじん ▲土しろうが 塩 ▲たまねぎ チキンピジョン こしょう ▲チンゲンサイ	13 ●【牛乳】 【ごはん】 ●米 【赤しそふりかけ】 ▲乾燥赤しそ 【竹輪の磯辺揚げ】 ●竹輪の磯辺揚げ ●油 【野菜のごま炒め】 ▲キャベツ ●サラダ油 みりん ▲チンゲンサイ 濃口しょうゆ ●白ごま 【みそおでん】 ●豚肉 ●じゃがいも ●赤みそ ●こんにやく ●がんもどき ●白みそ ▲にんじん ▲三度豆 濃口しょうゆ ▲大根 混合だし ●砂糖											
16 ●【牛乳】 【ドライカレー】 ●米 ▲たまねぎ チキンピジョン ●牛肉 ▲にんじん 濃口しょうゆ ▲土しろうが ▲ピーマン ウスターソース ▲にんにく ●蒸しひよこ豆 ケチャップ ●サラダ油 カレー粉 塩 【ホキのチーズ焼き】 ●ホキ角切り ●粉チーズ 塩 ▲パセリ ●サラダ油 こしょう 【コンソメスープ】 ●ベーコン ●じゃがいも 淡口しょうゆ ▲にんじん ▲キャベツ 塩 ▲たまねぎ チキンピジョン こしょう	17 ●【牛乳】 【ごはん】 ●米 【豚肉のスタミナ炒め】 ●豚肉 ▲たまねぎ ●赤みそ ▲にんにく ▲太もやし みりん ▲土しろうが ▲にら 濃口しょうゆ ●サラダ油 ▲りんごピューレ 【チンゲンサイのおひたし】 ▲チンゲンサイ ●昆布パウダー 淡口しょうゆ ▲にんじん 【すまし汁】 ●いちよう型かまぼこ ▲ぶなしめじ ▲大根 塩 ▲青ねぎ ▲はくさい みりん 混合だし 淡口しょうゆ ▲【洋梨ゼリー】	18 ●【牛乳】 【パーカーパン】 【スライスチーズ】 【鮭フライ】 ●鮭フライ ●油 【キャベツときゅうりのサラダ】 ▲キャベツ ▲きゅうり ●ノンエッグマヨネーズ 【パンパキンスープ】 ●ベーコン ▲たまねぎ ▲にんじん ●サラダ油 ▲かぼちゃ 塩 チキンピジョン こしょう ▲かぼちゃペースト 	19 ●【牛乳】 【減量ごはん】 ●米 ●【味付けのり】 麺とスープは 別の食器に 盛り付けます。 【しょうゆラーメン】 ●中華麺 ▲ホールコロン 塩 ●焼豚 チキンピジョン こしょう ▲にんじん 濃口しょうゆ ▲カットわかめ ▲チンゲンサイ 淡口しょうゆ ▲青ねぎ 【キムチ炒め】 ●鶏肉 ▲太もやし 濃口しょうゆ ●サラダ油 ▲にら ●砂糖 ▲キャベツ キムチの素 ●片栗粉 毎月19日は食育の日	20 ●【牛乳】 【甘辛チキン丼】 ●米 ▲にんじん ●砂糖 ●鶏肉 ▲たまねぎ 濃口しょうゆ 塩 ▲白ねぎ 料理酒 こしょう ▲ぶなしめじ ●片栗粉 【たこの唐揚げ】 ●たこ(粉付き) ●油 【豚汁】 ●豚肉 ▲たまねぎ ▲青ねぎ ●油揚げ ▲太もやし 混合だし ▲にんじん ●こんにやく ●赤みそ ●【味付き小魚】 											
23 ●【牛乳】 【さつまいもごはん】 ●米 ●さつまいも 料理酒 塩 【ほっけのみりん干し】 ●ほっけの干物(味付け) 【白菜のごま和え】 ▲はくさい ●昆布パウダー 淡口しょうゆ ▲にんじん ●砂糖 ●白ごま 【ふのみそ汁】 ●ふ ▲大根 ●赤みそ ▲にんじん ▲青ねぎ ●白みそ ▲たまねぎ 混合だし ●【フローズンヨーグルト】 	24 ●【牛乳】 【ごはん】 ●米 ●▲【野菜オムレツ】 【れんこんの炒め物】 ●焼豚 ▲ホールコロン 淡口しょうゆ ▲にんじん ●サラダ油 ●砂糖 ▲れんこん 【豆腐のカレー煮】 ●牛肉 ▲はくさい 濃口しょうゆ ▲にんにく ▲青ねぎ ウスターソース ●サラダ油 チキンピジョン 塩 ▲たまねぎ ●豆腐(鉄強化) こしょう ▲にんじん ●米粉カレーパウダー	25 ●【牛乳】 【オリーブパン】 【きのこのグラタン風】 ●鶏肉 ▲ぶなしめじ チキンピジョン ●サラダ油 ▲エリンギ ▲にんじん ▲たまねぎ ▲パセリ ●マカロニ ●じゃがいも ▲マッシュルーム水煮 ●米粉ホワイトソース 【三色ソテー】 ●ハム ▲キャベツ 塩 ▲ホールコロン ●サラダ油 こしょう 【サイコロゼリー】 ▲黄桃(缶) ▲サイコロゼリー(なし&すいか)	26 ●【牛乳】 【ごはん】 ●米 ●【のりの佃煮】 【太刀魚の竜田揚げ】 ●太刀魚の竜田揚げ ●油 【塩こうじ炒め】 ●豚肉 ▲キャベツ 塩こうじ ●サラダ油 ▲チンゲンサイ 【のっぺい汁】 ●鶏肉 ●白玉餅 みりん ▲にんじん ▲小松菜 塩 ▲大根 混合だし ●片栗粉 ●さといも 淡口しょうゆ	27 ●【牛乳】 【ごはん】 ●米 【チキンハンバーグ・ソースかけ】 ●チキンハンバーグ ●砂糖 ウスターソース ●片栗粉 ケチャップ ●白みそ 【ツナとキャベツのサラダ】 ●まぐろ油漬け ▲キャベツ ●ドレッシング(フレンチ) ▲きゅうり 【野菜の洋風煮】 ●フランクフルトソーセージ ▲はくさい ▲にんじん ▲ホールコロン 淡口しょうゆ ▲たまねぎ ▲パセリ 塩 ●じゃがいも チキンピジョン こしょう											
30 ●【牛乳】 【ごはん】 ●米 【しいらの照り焼き】 ●しいらの照り漬け 【大豆とひじきの炒め煮】 ●鶏肉 ●大豆 ●砂糖 ●サラダ油 ●油揚げ みりん ●乾燥ひじき 混合だし 濃口しょうゆ ▲にんじん 【さつま汁】 ●豚肉 ●さつまいも 混合だし ▲にんじん ▲青ねぎ ●赤みそ ▲たまねぎ	31 ●【牛乳】 【ツナそばごはん】 ●米 ▲ごぼう 濃口しょうゆ ▲にんじん ▲土しろうが ▲ホールコロン ▲三度豆 ●サラダ油 みりん ●まぐろ油漬け ●砂糖 ●刻みのり 【かきたま汁】 ●豆腐(鉄強化) ●片栗粉 淡口しょうゆ ▲にんじん ▲みつば みりん ▲たまねぎ ●卵 塩 ▲えのきたけ 混合だし ▲【みかん】 	<p>10月10日は「目の愛護デー」です。食べ物に含まれる栄養成分には、目によい働きをするものがあります。「目のビタミン」として知られているビタミンAをはじめ、眼神経の機能繊維などに欠かせないビタミンB群、また植物の青紫の色素アントシアニンや魚介類に多い赤の色素アスタキサンチンも、目の疲れに有効だといわれます。</p> <p>しかし、目の健康に一番大切なことは、目によいとされる食べ物ばかりを食べるのではなく、毎日、バランスのとれた食生活をする事です。また日頃から本を読んだり、ゲームをしたりするときは、姿勢と部屋の明るさに注意し、時間を決めて定期的に目を休めましょう。</p> <p>※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。 ※混合だしとは、煮干し(いわし・あじ)、さば節、かつお節、昆布、しいたけを使用しただしです。</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>文部科学省 摂取基準</th> <th>今月の平均</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>エネルギー (キロカロリー)</td> <td>820</td> <td>795</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 (グラム)</td> <td>18~32</td> <td>32.3</td> </tr> <tr> <td>脂質 (パーセント)</td> <td>摂取エネルギー 全体の 25~30</td> <td>28.1</td> </tr> </tbody> </table>		文部科学省 摂取基準	今月の平均	エネルギー (キロカロリー)	820	795	たんぱく質 (グラム)	18~32	32.3	脂質 (パーセント)	摂取エネルギー 全体の 25~30	28.1
	文部科学省 摂取基準	今月の平均													
エネルギー (キロカロリー)	820	795													
たんぱく質 (グラム)	18~32	32.3													
脂質 (パーセント)	摂取エネルギー 全体の 25~30	28.1													