



## 10月学校給食献立予定表

今月の給食目標：

食事と運動について理解しよう



松川町立松川中学校

日	主食 (ごはん、パン、めん)	牛乳	主菜(肉魚卵豆類のおかず) 副菜(野菜のおかず) 汁もの(副菜②) その他(デザートなど)	主な材料と働き						エネルギー 1たんぱく質 脂質 食塩相当量	献立メモ		
				おもに体をつくるものになる 食品(赤の仲間)		おもに体の調子をととのえるものになる 食品(緑の仲間)		おもにエネルギーのもとになる 食品(黄色の仲間)					
				1群/たんぱく質	2群/無機質	3群/ビタミン	4群/ビタミン	5群/炭水化物	6群/脂質				
1 水	ごはん	○	カレーそぼろ じゃが芋のしゃきしゃきサラダ 吳汁	豚肉,青大豆, 油揚げ	牛乳	にんじん,み ずな,小松菜	玉ねぎ,枝豆,キャベツ, 大根,白菜,ごぼう	米,三温糖,じゃがい も,こんにゃく	米油,ごま 油	730 kcal 32 g 24.2 g 2.6 g	呉汁の「呉」とは 何でしょう		
2 木	ごはん	○	揚げなす肉みそあえ 豆腐サラダ 大根と春雨のスープ	豚肉,大豆,木 綿豆腐,ハム, 鶏肉	牛乳	ほうれん草, にんじん,小 松菜	なす,玉ねぎ,きゅうり, 大根,えのきだけ	米,三温糖,でんぶ ん,春雨	なたね油, 米油,ノン エッピングマヨ ネース,す りごま,ご ぼう	785 kcal 26.5 g 30.3 g 2.3 g	ゆうき給食とどけ隊 の「なす」が届く予定		
3 金	中華麺	○	ジャージャーソース もしやしのツナあえ もちもちスイートポテト	豚肉,大豆,ツ ナフレーク	牛乳,チー ズ	にんじん,小 松菜	玉ねぎ,たけのこ,しめ じ,もしやし,キャベツ,ホー ルコーン	ソフト麺,でんぶん, さつまいも,上白糖	ごま油,ね りごま,米 油,バター	846 kcal 32.7 g 24.6 g 3.2 g	10月。またソフト麺 が始まりますよ~		
6 月	こぎつね ごはん	○	のりマヨあえ さつま汁 お月見フルーツ白玉	油揚げ,鶏肉, 木綿豆腐	牛乳,のり	にんじん,小 松菜	枝豆,キャベツ,きゅうり, ホールコーン,大根,ごぼ う,しめじ,フルーツミッ クス	米,三温糖,さつまい も,こんにゃく,白玉 もち,ゼリー(マカロ ンドウ・仔羊・ゼリ ー),サイダー	炒りごま, ノンエッピ ングマヨネーズ 2.0 g	762 kcal 24.1 g 21.5 g 2.0 g	♪お月見献立♪ 今年の十五夜は10月です		
7 火	ごはん	○	さんまの竜田揚げ ほうれん草のサラダ 信州ベジ多みそ汁	さんま	牛乳,わか め	ほうれん草, にんじん,か ぼちゃ,小松 菜	もしやし,キャベツ,大根,白 菜,ごぼう,なす	米,でんぶん	なたね油, 米油	747 kcal 25.4 g 29.1 g 2.4 g	秋の味覚「さんま」 を竜田揚げで食べよう		
8 水	もち麦 ごはん	○	じゃが豚キムチ チヨレギサラダ 厚揚げのスープ	豚肉,生揚げ, 鶏肉	牛乳,のり	にら,にんじ ん,小松菜	玉ねぎ,白菜キムチ,もや し,キャベツ,きゅうり,大 根,しめじ	米油,ごま 油,炒りご ま	713 kcal 31.1 g 22.8 g 2.7 g	煮ものにキムチを使って。 肉じゃが風の豚キムチ です			
9 木	米粉パン	○	スパニッシュオムレツ ごぼうサラダ オニオンスープ	鶏卵,ペー <sup>ク</sup> ン,ツナフレー ク	牛乳,チー ズ	ピーマン,に んじん,小松 菜	玉ねぎ,ごぼう,キャベ ツ,きゅうり,えのきだけ	米粉パン,じやがい も,上白糖	ノンエッピ ングマヨネ ーズ,炒りご ま,米油	806 kcal 38.7 g 32.8 g 3.4 g	米粉パンはよく噛んで もちもち食感を楽しみま しょう		
10 金	ごはん	○	厚揚げのにんじんみそ レモンドレッシングサラダ 石かり汁	生揚げ,鶏肉, 銀鮭	牛乳	にんじん,小 松菜	しょうが,キャベツ,もや し,きゅうり,レモン果汁, 大根,白菜,長ねぎ	米,三温糖,上白糖, じやがいも	米油	762 kcal 33.6 g 26.9 g 2.6 g	✿目上の愛護デー献立✿		
13 月	スポーツの日												
14 火	ごはん	○	豚肉のねぎ塩炒め ダブルボテトサラダ ワンタンスープ	豚肉,ハム,鶏 肉	牛乳	にんじん,小 松菜,チング ン菜	長ねぎ,玉ねぎ,きゅう り,白菜,もやし	米,こんにゃく,じや がいも,さつまいも, ワンタン	ごま油,ノ ンエッピングマ ヨネーズ	774 kcal 30.9 g 24.4 g 2.1 g	じゃがいもとさつまいも。 ダブルのいもを使います		
15 水	ごはん	○	キムタクごはんの具 春雨サラダ わかめスープ 果物	豚肉,ハム,鶏 肉	牛乳,わか め	にら,にんじ ん,小松菜	白菜,白菜キムチ,つぼ漬 け,キャベツ,きゅうり,も やし,長ねぎ,たけのこ, ホールコーン,りんご	米,春雨,上白糖	米油,ごま 油	731 kcal 30.3 g 21.3 g 2.9 g	✿『献立コンクール』 1年1組久保さん 作成献立✿		
16 木	ごはん	○	ささみのチーズ春巻き しようゆフレンチサラダ 豆まめ汁	ささみ,木綿 豆腐,油揚げ, 凍り豆腐,豆 乳	牛乳,チー ズ	にんじん,小 松菜	たけのこ,しいたけ,キャ ベツ,もやし,きゅうり,大 根,白菜,長ねぎ	米,春雨,春巻きの皮	米油,なた ね油	737 kcal 31.5 g 24.5 g 2.5 g	ささみのチーズ春巻き の登場。1人1本ずつ 巻いて作ります！		
17 金	ソフト麺	○	肉みそあん 凍り豆腐とじゃが芋のケチャップあえ おかかあえ	豚肉,鶏肉,大 豆,凍り豆腐, かつお節	牛乳	にんじん,チ ングン菜,小 松菜	玉ねぎ,もやし,たけのこ, しいたけ,キャベツ	ソフト麺,でんぶん, 玄米粉,じやがいも, 三温糖	米油,ごま 油,なたね 油	777 kcal 32.8 g 25.2 g 3.2 g	凍り豆腐は長野県の 特産物。いろいろな形 があります		
20 月	ごはん	○	マーポー豆腐 あじの甘酢あん 中華あえ	木綿豆腐,豚 肉,あじ	牛乳	にんじん,赤 バブリカ,小 松菜	玉ねぎ,しいたけ,長ね ぎ,もやし,キャベツ	米,でんぶん,三温 糖,上白糖	米油,ごま 油,なたね 油	773 kcal 34.4 g 25.6 g 2.7 g	おなじみの中華料理 マーポー豆腐。中国 四川省の料理です		
21 火	ごはん	○	さくさくつくね 納豆あえ 田舎汁	鶏肉,木綿豆 腐,納豆,かつ お節,豚肉,生 揚げ	牛乳	しそ,にんじ ん,小松菜	玉ねぎ,れんこん,えのき ベース,キャベツ,もや し,大根,白菜,ごぼう,長 ねぎ	米,パン粉,上白糖, でんぶん,じやがい も		713 kcal 33.4 g 20.2 g 2.0 g	つくねの肉だねに れんこんが入って 歯ごたえさくさく		
22 水	さつまいも ごはん	○	魚の塩こうじ焼き からしあえ もずくのかきたま汁	さば,木綿豆 腐,鶏卵	牛乳,もず く	にんじん,小 松菜,小ねぎ	キャベツ,もやし,白菜,え のきだけ	米,さつまいも,上白 糖,でんぶん	炒りごま	748 kcal 29.2 g 28.8 g 3.0 g	秋の味覚「さつまいも」 をさつまいもごはんで 食べよう		
23 木	コッペパン	○	鶏肉のトマト炒め煮 キャベツマリネ コーンスープ	鶏肉	牛乳,生ク リーム	トマト,にんじ ん,パセリ	セロリ,玉ねぎ,しめじ, キャベツ,きゅうり,ホー ルコーン,コーンベースト	パン,上白糖,マカロ ン,じやがいも	オリーブ 油,米油	822 kcal 35.7 g 27.7 g 3.4 g	「コーンスープ」は 粒コーンとなめらかな コーンベース入り		
24 金	ごはん	○	里芋のマヨチーズ焼き ごまあえ 和風ポトフ	鶏肉,豚肉	牛乳,チー ズ	にんじん,小 松菜	玉ねぎ,ホールコーン,も やし,キャベツ,しょうが, 大根,長ねぎ	米,里いも,上白糖	米油,ノン エッピングマヨ ネーズ,す りごま	728 kcal 27.9 g 24.9 g 2.2 g	マヨネーズとチーズを 混ぜて焼くと、お手軽に グラタン風になります		
27 月	ごはん	○	ねぎ塩チキン ひじきの炒め煮 芋煮汁	鶏肉,油揚げ, 豚肉,生揚げ	牛乳,ひじ き	にんじん,さ やいんげん, 小松菜	長ねぎ,レモン果汁,ごぼ う,大根,白菜	米,こんにゃく,三温 糖,里いも	ごま油,米 油	717 kcal 30 g 23.6 g 2.6 g	ねぎ塩チキンのたれ にはレモン果汁も 入っていますよ		
28 火	ごはん	○	さつまいもカレー ごぼうチップス 福神漬けあえ	鶏肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ,しめじ,りんご ピューレ,ごぼう,キャベ ツ,きゅうり	米,さつまいも,小麦 粉,でんぶん,三温糖	米油,なた ね油,炒り ごま	801 kcal 21.8 g 23 g 2.4 g	甘辛のたれをからめる 「ごぼうチップス」 ごぼうはパリッと揚がり ますように		
29 水	ごはん	○	じゃがまる さっぱりツナサラダ 鶏ごぼう汁	ツナフレーク, 鶏肉	牛乳,チー ズ	にんじん,小 松菜	キャベツ,きゅうり,セロ リ,ごぼう,大根,しめじ, 長ねぎ	米,じゃがいも,でん ぶん,上白糖	バター,な たね油,米 油	724 kcal 23 g 24.5 g 1.9 g	じゃがまるは1人2個ずつ コロコロ丸めて作ります		
30 木	ごはん	○	ごぼ豚丼の具 ごつねあえ きのこ汁	豚肉,油揚げ, かつお節,木 綿豆腐	牛乳	にんじん,小 松菜,小ねぎ	ごぼう,もやし,白菜, さやうり,えのきだけ, しめじ,なめこ,玉ねぎ,大 根	米,三温糖,上白糖	米油,炒り ごま	718 kcal 31.9 g 22.4 g 2.3 g	秋の味覚「きのこ」 3種類のきのこを汁で 食べよう		
31 金	ソフト麺	○	きつねうどん汁 鶏肉のマヨソース 糸寒天のサラダ ハロウィンかぼちゃデザート	油揚げ,かま ぼこ,鶏肉	牛乳,寒天	にんじん,ほ うれん草,か ぼちゃ	玉ねぎ,長ねぎ,キャベ ツ,きゅうり	ソフト麺,三温糖,上 白糖,ババロアの素	ノンエッピ ングマヨネ ーズ,ごま油	832 kcal 37.2 g 25.5 g 2.7 g	✿ハロウィン献立✿ マヨネーズとケチャップで マヨ(魔よけ)ソースです		