



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 たんぱく質 脂質 食塩相当量	献立メモ
				おもに体をづくるものになる 食品(赤の仲間)		おもに体の調子を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	○	カレーそばろ じゃが芋のしゃきしゃきサラダ 呉汁	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、えのきたけ	米、三温糖、でんぱ ん、春雨	なたね油、 米油、ノン エッグマヨ ネーズ、す りごま、ご ま油	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、もやし、キャベツ、ホー ルコーン	ソフト麺、でんぱん、 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 が始まりますよー
6月	こぎつね ごはん	○	のりマヨあえ さつまい 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(マカハッ プドゥ・イゴ・ルン ジ)、サイダー	炒りごま、 ノンエッグ マヨネーズ	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	もやし、キャベツ、大根、白 菜、ごぼう、なす	米、でんぱん	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 チョレギサラダ 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、じゃがいも、しら たき、三温糖	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、ベーコ 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、えのきたけ	米粉パン、じゃがい も、上白糖	ノンエッグ 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、 じゃがいも	米油	762 kcal 33.6 g 26.9 g 2.6 g	👁️目の愛護デー献立👁️
13月	ス ポ ー ツ の 日🏓🏐🏐										