



2023年

# 10月 献立表

- 牛乳は毎日つきます。
- 都合により献立の一部を変更することがあります。
- 学校給食において、調理工程および加工品等の微量混入（コンタミネーション）の可能性は排除できません。

月	火	水	木	金
2	3 ラグビーワールドカップ (アルゼンチン)	4	食感のオノマトペ	今月の食育献立
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 鶏肉の甘辛だれ</li> <li>◎ さつま汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ハンバーグ</li> <li>チミチュリソース</li> <li>◎ 野菜の洋風煮</li> <li>△ ココアクリーム</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 鶏すき煮</li> <li>○ ジャがいもと</li> <li>枝豆のソテー</li> </ul>	<p>1年生の国語の「食感のオノマトペ」という単元を、今年も国語科と食育でコラボ授業をしました。</p> <p>授業の中で、オノマトペを使って献立の名前を考えました。とっても楽しくて、素敵な献立が、今月から登場します。読むだけで、味や食感が想像できるかな？</p> <p>お楽しみに！</p>	<p>うちまめ汁 (滋賀県)</p> <p>うちまめとは、大豆を蒸して、木づちでつぶして平たくし、乾燥させたものです。うちまめ汁は、大根や里芋などと一緒にうちまめを煮て、みそ汁にした料理です。</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 衣付き鶏肉</li> <li>油</li> <li>白ごま</li> <li>濃しょうゆ</li> <li>砂糖</li> <li>みりん</li> <li>でんぷん</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 豚肉</li> <li>豆腐</li> <li>さつまいも</li> <li>人参</li> <li>青ねぎ</li> <li>もやし</li> <li>油</li> <li>煮干し</li> <li>信州みそ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ハンバーグ</li> <li>パセリ</li> <li>にんにく</li> <li>塩</li> <li>砂糖</li> <li>チリパウダー</li> <li>酢</li> <li>レモン汁</li> <li>オリーブ油</li> <li>でんぷん</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 鶏肉</li> <li>じゃがいも</li> <li>人参</li> <li>キャベツ</li> <li>玉ねぎ</li> <li>油</li> <li>チキンコンソメ</li> <li>淡しょうゆ</li> <li>ローリエ</li> <li>塩</li> <li>こしょう</li> <li>△ ココアクリーム</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 鶏肉</li> <li>煮物</li> <li>豆腐</li> <li>糸こんにゃく</li> <li>人参</li> <li>白ねぎ</li> <li>玉ねぎ</li> <li>キャベツ</li> <li>ごぼう</li> <li>えのきたけ</li> <li>油</li> <li>砂糖</li> <li>濃しょうゆ</li> <li>酒</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ベーコン</li> <li>じゃがいも</li> <li>枝豆</li> <li>玉ねぎ</li> <li>油</li> <li>チキンコンソメ</li> <li>淡しょうゆ</li> <li>塩</li> <li>こしょう</li> </ul>	<p>授業の中で、オノマトペを使って献立の名前を考えました。とっても楽しくて、素敵な献立が、今月から登場します。読むだけで、味や食感が想像できるかな？</p> <p>お楽しみに！</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ さばの塩焼き</li> <li>◎ 豚肉の昆布煮</li> <li>◎ 野菜たっぷり</li> <li>にゅうめん汁</li> </ul>
9	10	11	12	13
<p>スポーツの日</p> <p>ラグビーワールドカップ</p> <p>ラグビーワールドカップの開催にちなみ、日本と対戦するアルゼンチンの料理の「チミチュリソース」が3日の給食で登場します。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ クリームシチュー</li> <li>○ ツナごぼう炒め</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ コロッケ</li> <li>● 荳わかめの炒め煮</li> <li>◎ やわかい具材がコロコロ</li> <li>おみそがきいていて</li> <li>超おいしいおみそ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ チリピーンスライス</li> <li>○ キャベツの</li> <li>コンソメ煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ さばの塩焼き</li> <li>◎ 豚肉の昆布煮</li> <li>◎ 野菜たっぷり</li> <li>にゅうめん汁</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 豚じゃが</li> <li>○ 小松菜のごま炒め</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ ルーはトロッと</li> <li>うどんはもちもち</li> <li>カレーうどん</li> <li>○ ひじきの洋風煮</li> <li>△ スライスチーズ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 中華丼</li> <li>○ 大学いも</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ さわらの</li> <li>ごまボン酢だれ</li> <li>◎ うちまめ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 高野のミート丼</li> <li>◎ トック入りスープ</li> </ul>
16	17	18	19 食育献立 (滋賀県)	20
<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 豚肉</li> <li>じゃがいも</li> <li>人参</li> <li>玉ねぎ</li> <li>枝豆</li> <li>油</li> <li>削り節</li> <li>砂糖</li> <li>濃しょうゆ</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 鶏肉</li> <li>小松菜</li> <li>玉ねぎ</li> <li>人参</li> <li>白ごま</li> <li>油</li> <li>ごま油</li> <li>みりん</li> <li>濃しょうゆ</li> <li>砂糖</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 干うどん</li> <li>豚肉</li> <li>うすあげ</li> <li>人参</li> <li>青ねぎ</li> <li>玉ねぎ</li> <li>油</li> <li>だし昆布</li> <li>鶏ガラスープ</li> <li>カレー</li> <li>濃しょうゆ</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ひじき</li> <li>ベーコン</li> <li>とうもろこし</li> <li>油</li> <li>みりん</li> <li>濃しょうゆ</li> <li>砂糖</li> <li>チキンコンソメ</li> <li>△ スライスチーズ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 豚肉</li> <li>ちくわ</li> <li>うすら卵</li> <li>人参</li> <li>チンゲン菜</li> <li>白菜</li> <li>玉ねぎ</li> <li>たけのこ</li> <li>土しょうが</li> <li>油</li> <li>ごま油</li> <li>中華スープ</li> <li>淡しょうゆ</li> <li>でんぷん</li> <li>塩</li> <li>こしょう</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ さつまいも</li> <li>油</li> <li>水あめ</li> <li>ざらめ</li> <li>淡しょうゆ</li> <li>酢</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ さわら</li> <li>砂糖</li> <li>ゆず果汁</li> <li>濃しょうゆ</li> <li>酢</li> <li>みりん</li> <li>すりごま</li> <li>ごま油</li> <li>でんぷん</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ うちまめ</li> <li>うすあげ</li> <li>大根</li> <li>里いも</li> <li>人参</li> <li>ごぼう</li> <li>青ねぎ</li> <li>削り節</li> <li>信州みそ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 豚ひき肉</li> <li>高野豆腐</li> <li>人参</li> <li>玉ねぎ</li> <li>切り干し大根</li> <li>土しょうが</li> <li>油</li> <li>塩</li> <li>こしょう</li> <li>カレー粉</li> <li>砂糖</li> <li>テンメンジャン</li> <li>濃しょうゆ</li> <li>みりん</li> <li>酒</li> <li>ごま油</li> <li>でんぷん</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 鶏肉</li> <li>トック</li> <li>豆腐</li> <li>人参</li> <li>小松菜</li> <li>玉ねぎ</li> <li>白菜</li> <li>油</li> <li>塩</li> <li>ごま油</li> <li>削り節</li> <li>淡しょうゆ</li> </ul>
23	24	25	26	27 体育大会
<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 関東煮</li> <li>○ もやしの</li> <li>ピリ辛炒め</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ミンチカツ</li> <li>◎ 野菜スープ</li> <li>△ りんごジャム</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ さつまいもごはん</li> <li>○ さけの</li> <li>ゆずしょうゆかけ</li> <li>◎ 豚汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ チュルチュルモチモチ</li> <li>明日晴れるさ</li> <li>マーボーはるさめ</li> <li>○ ちくわの含め煮</li> <li>● 手作り豚まん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ チャーハン</li> <li>◎ 中華スープ</li> <li>★ ひ・み・つ</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 鶏肉</li> <li>ちくわ</li> <li>厚揚げ</li> <li>じゃがいも</li> <li>こんにゃく</li> <li>人参</li> <li>削り節</li> <li>砂糖</li> <li>濃しょうゆ</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 豚肉</li> <li>人参</li> <li>もやし</li> <li>油</li> <li>ごま油</li> <li>コチュジャン</li> <li>砂糖</li> <li>濃しょうゆ</li> <li>酒</li> <li>塩</li> <li>こしょう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ミンチカツ</li> <li>油</li> <li>砂糖</li> <li>ウスターソース</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ ベーコン</li> <li>鶏肉</li> <li>じゃがいも</li> <li>人参</li> <li>玉ねぎ</li> <li>キャベツ</li> <li>油</li> <li>チキンコンソメ</li> <li>淡しょうゆ</li> <li>ローリエ</li> <li>塩</li> <li>こしょう</li> <li>△ りんごジャム</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ アルファ化米</li> <li>アルファ化もち米</li> <li>鶏肉</li> <li>さつまいも</li> <li>うすあげ</li> <li>干しいたけ</li> <li>油</li> <li>削り節</li> <li>淡しょうゆ</li> <li>酒</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ さけ</li> <li>砂糖</li> <li>酢</li> <li>ゆず果汁</li> <li>淡しょうゆ</li> <li>みりん</li> <li>でんぷん</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 豚肉</li> <li>豆腐</li> <li>人参</li> <li>青ねぎ</li> <li>玉ねぎ</li> <li>白菜</li> <li>油</li> <li>削り節</li> <li>信州みそ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 豚肉</li> <li>春雨</li> <li>白菜</li> <li>人参</li> <li>油</li> <li>青ねぎ</li> <li>たけのこ</li> <li>土しょうが</li> <li>塩</li> <li>にんにく</li> <li>干しいたけ</li> <li>ごま油</li> <li>トウバンジャン</li> <li>中華スープ</li> <li>濃しょうゆ</li> <li>砂糖</li> <li>オイスターソース</li> <li>こしょう</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ちくわ</li> <li>白ごま</li> <li>濃しょうゆ</li> <li>砂糖</li> <li>みりん</li> <li>ごま油</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 肉団子</li> <li>小麦粉</li> <li>砂糖</li> <li>塩</li> <li>ベーキングパウダー</li> <li>油</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ アルファ化米</li> <li>アルファ化もち米</li> <li>豚肉</li> <li>豚バラ肉</li> <li>白ねぎ</li> <li>もやし</li> <li>油</li> <li>ごま油</li> <li>みりん</li> <li>中華スープ</li> <li>淡しょうゆ</li> <li>塩</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 鶏肉</li> <li>人参</li> <li>青ねぎ</li> <li>玉ねぎ</li> <li>キャベツ</li> <li>油</li> <li>塩</li> <li>淡しょうゆ</li> <li>こしょう</li> <li>中華スープ</li> <li>ごま油</li> </ul>
30	31	<p>手作り豚まん</p> <p>26日、手作り豚まんが登場します。</p> <p>一つ一つ学校で手作りします。2・3年生のみなさんは去年も登場したのを覚えていらっしゃいますか？550を目指して、美味しく作りますね。</p> <p>お楽しみに！</p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 豚丼</li> <li>○ ジャがいもの</li> <li>ごま炒め</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ きこの</li> <li>フジッリパスタ</li> <li>○ もやしと</li> <li>にらのソテー</li> <li>△ きなこクリーム</li> </ul>	<p>27日 体育大会スペシャル！！</p> <p>石尾中学校では、体育大会は午前中で終了し、給食をみんなで食べます。</p> <p>時間調整が出来るように、学校でアルファ化米を使用した、炊き込みご飯を作っています。</p> <p>せっかくの石尾中学校特別献立なので、アレルギーのみんなが、同じ給食を食べられる献立にしました。</p> <p>27日の給食は、体育大会の思い出を語りながら、みんなで楽しく食べて下さいね!!!</p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 豚肉</li> <li>豚バラ肉</li> <li>糸こんにゃく</li> <li>青ねぎ</li> <li>人参</li> <li>玉ねぎ</li> <li>ごぼう</li> <li>土しょうが</li> <li>にんにく</li> <li>油</li> <li>砂糖</li> <li>濃しょうゆ</li> <li>淡しょうゆ</li> <li>みりん</li> <li>チキンコンソメ</li> <li>白ワイン</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 鶏肉</li> <li>じゃがいも</li> <li>人参</li> <li>白ごま</li> <li>油</li> <li>ごま油</li> <li>砂糖</li> <li>濃しょうゆ</li> <li>みりん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ フジッリ</li> <li>ベーコン</li> <li>人参</li> <li>玉ねぎ</li> <li>キャベツ</li> <li>しめじ</li> <li>エリンギ</li> <li>パジル</li> <li>にんにく</li> <li>オリーブ油</li> <li>淡しょうゆ</li> <li>白ワイン</li> <li>塩</li> <li>こしょう</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 豚肉</li> <li>にら</li> <li>もやし</li> <li>油</li> <li>濃しょうゆ</li> <li>塩</li> <li>こしょう</li> <li>△ きなこクリーム</li> </ul>	<p>27日 体育大会スペシャル！！</p> <p>石尾中学校では、体育大会は午前中で終了し、給食をみんなで食べます。</p> <p>時間調整が出来るように、学校でアルファ化米を使用した、炊き込みご飯を作っています。</p> <p>せっかくの石尾中学校特別献立なので、アレルギーのみんなが、同じ給食を食べられる献立にしました。</p> <p>27日の給食は、体育大会の思い出を語りながら、みんなで楽しく食べて下さいね!!!</p>		

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂肪17% -比 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄分 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
10月栄養価平均値	830	14.6	26.3	355	97	2.6	3.7	454	0.62	0.60	28	2.6	4.6
文部科学省基準値	830	13~20	20~30	450	120	4.5	3.0	300	0.50	0.60	35	2.5未満	7以上