



10月予定献立表



令和3年度

岡本中学校

日	曜日	献立名	血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える	栄養価	備考
1	金	ハヤシライス(麦ごはん) 牛乳 煮玉子 ハムサラダ	牛乳,豚肉,たまご,ハム	麦ごはん,じゃがいも,油, マーガリン,三温糖, ドレッシング	玉葱,にんじん,キャベツ, マッシュルーム水煮,きゅうり, グリーンピース	849 Kcal 29.7 g 27.7 g 3.2 g	
4	月	わかめごはん 牛乳 かきたま汁 鯖の味噌煮 ミックスポテト	牛乳,わかめ,豆腐,たまご, さば,みそ,ベーコン,チーズ	ごはん,かたくり粉,三温糖, じゃがいも,油	玉葱,にんじん,えのき,葉ねぎ, とうもろこし,グリーンピース	820 Kcal 35.2 g 24.5 g 3.0 g	
5	火	味噌ラーメン(ホットラーメン) 牛乳 鶏の唐揚げ ブロッコリーのおかか和え	牛乳,豚肉,わかめ,鶏肉, かつお節	ホットラーメン,かたくり粉, 油,ごま油	もやし,にんじん,はくさい, チンゲン菜,とうもろこし,ねぎ, ブロッコリー	814 Kcal 41.0 g 25.6 g 3.2 g	3年生リクエスト 唐揚げ 2個
6	水	キムタクごはん 牛乳 鶏肉団子の中巻スープ 揚げぎょうざ 春雨サラダ	牛乳,豚肉,ギョーザ,ハム	ごはん,ごま油,上白糖,油, 緑豆はるさめ	白菜キムチ,つぼ漬,ねぎ,玉葱, にんじん,えのき,チンゲン菜, もやし,きゅうり	826 Kcal 29.4 g 26.5 g 3.3 g	2年生リクエスト ぎょうざ 2個
7	木	ガーリックトースト 牛乳 ABCスープ ハンバーグ じゃが芋とアスパラのコーンサラダ	牛乳,チーズ,鶏肉, ハンバーグ	食パン,オリーブ油,マカロニ, マーガリン,じゃがいも	にんじん,もやし,玉葱, とうもろこし,アスパラガス	825 Kcal 31.5 g 39.2 g 3.3 g	1年生 リクエスト
8	金	ごはん 牛乳 もずくの味噌汁 豚肉のしょうが焼き ゴマネーズサラダ	牛乳,豆腐,もずく,みそ, 豚肉,かつお節	ごはん,上白糖,ごま, マヨネーズ	玉葱,にんじん,ねぎ,キャベツ, ブロッコリー	813 Kcal 35.0 g 30.0 g 2.7 g	
11	月	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 しゅうまい ボイルブロッコリー	牛乳,豆腐,豚ひき肉, しゅうまい	ごはん,油,上白糖,ごま油, かたくり粉,マヨネーズ	にんじん,干し椎茸,にら, ごまつな,たけのこ水煮,ねぎ, ブロッコリー	822 Kcal 41.0 g 27.7 g 2.4 g	しゅうまい 2個
12	火	食パン(ブルーベリー&マーガリン) 牛乳 ミネストローネ 揚げ鶏のマスタードソース 冷しゃぶ風サラダ	牛乳,ベーコン,大豆,鶏肉, 豚肉	食パン,三温糖,かたくり粉, 油,マヨネーズ,はちみつ	キャベツ,玉葱,にんじん,もやし, マッシュルーム水煮,パセリ, トマト缶,きゅうり,さやいんげん	836 Kcal 33.8 g 39.4 g 3.2 g	
13	水	ごはん 牛乳 けんちん汁 秋刀魚のピリ辛ソース もやしソテー	牛乳,豆腐,さんま,鶏ひき肉	ごはん,さといも,こんにやく, かたくり粉,油,三温糖,ごま油	だいこん,にんじん,ごぼう,ねぎ, 干し椎茸,もやし,ピーマン	825 Kcal 31.6 g 30.3 g 2.7 g	さんま 2枚
14	木	ツナとマトのスパゲッティ 牛乳 メンチカツ 温野菜 さつまいもと栗のタルト	牛乳,まぐろ水煮,ベーコン, チーズ,メンチカツ	スパゲッティ,油,バター, タルト	玉葱,にんじん,パセリ,トマト缶, キャベツ,にんじん,ブロッコリー, とうもろこし	838 Kcal 35.4 g 33.8 g 3.0 g	
15	金	肉どんぶり 牛乳 キャベツの味噌汁 野菜チップス	牛乳,豚肉,なると,油揚げ, みそ	ごはん,しらたき,三温糖, 油,じゃがいも	玉葱,にんじん,えのき,キャベツ, レンコンチップス,ごぼうチップス	818 Kcal 32.2 g 25.6 g 2.5 g	
18	月	ごはん ジョア さつまいもの味噌汁 魚のカレー揚げ ベーコンと野菜のソテー	ジョア マスカット,油揚げ, みそ,さわか,ベーコン	ごはん,さつまいも,かたくり粉, 油	玉葱,葉ねぎ,キャベツ,にんじん, とうもろこし,さやえんどう	831 Kcal 32.3 g 26.4 g 2.1 g	
19	火	ピザトースト 牛乳 洋風すいとん ミートオムレツ ジャーマンポテト	牛乳,チーズ,ベーコン,鶏肉, ミートオムレツ,ウィンナー	食パン,油,白玉だんご, じゃがいも,バター	玉葱,にんじん,ピーマン,もやし, しめじ,パセリ	791 Kcal 30.5 g 34.7 g 3.9 g	
20	水	ごはん 牛乳 ワンタンスープ 回鍋肉風炒め カルピスゼリー	牛乳,鶏ひき肉,豚肉,カルピス	ごはん,油,ゼリー	もやし,にんじん,ごまつな,ねぎ, キャベツ,チンゲン菜,ピーマン	829 Kcal 29.3 g 20.1 g 2.9 g	
21	木	ロールパン 牛乳 コーンスープ タンドリーチキン さつまいもサラダ	牛乳,ベーコン,鶏肉, ヨーグルト,ハム	ロールパン,バター,油, さつまいも,マヨネーズ	とうもろこし,玉葱,パセリ,きゅうり	832 Kcal 32.0 g 39.2 g 3.6 g	
22	金	ごはん 牛乳 かまぼこのすまし汁 厚揚げと豚肉の味噌炒め	牛乳,板なしかまぼこ, 豚肉,生揚げ,みそ	ごはん,油,三温糖,かたくり粉	にんじん,ほうれんそう,ねぎ, ピーマン,キャベツ,玉葱,しいたけ	794 Kcal 37.1 g 24.6 g 3.0 g	
25	月	中華丼 牛乳 春雨スープ しゃりしゃりビーゼンス	牛乳,豚肉,うずら卵,なると, えび,いか,鶏ひき肉,大豆, ミックスビーゼンス,あおのり	ごはん,油,かたくり粉, 上白糖,緑豆はるさめ	玉葱,にんじん,はくさい,もやし, たけのこ水煮,干し椎茸,葉ねぎ	810 Kcal 33.6 g 23.6 g 3.4 g	
26	火	ソフト麺なべ焼き汁 牛乳 竹輪磯辺揚げ 切り干し大根の煮物	牛乳,豚肉,油揚げ,焼き竹輪, あおのり,たまご,鶏肉	ソフト麺,小麦粉,油, しらたき,三温糖	干し椎茸,玉葱,にんじん,ねぎ, 切干しだいこん	831 Kcal 39.3 g 23.2 g 3.2 g	磯辺揚げ 2個
27	水	さつまいもごはん 牛乳 なめこの味噌汁 さんまの蒲焼風 おかか和え	牛乳,豆腐,みそ,さんま, かつお節	ごはん,さつまいも,ごま, かたくり粉,油,上白糖	なめこ,葉ねぎ,はくさい,もやし, にんじん	818 Kcal 31.7 g 32.0 g 3.7 g	さんま 2枚
28	木	米粉ロールパン 牛乳 クラムチャウダー チキンカツ ボイルキャベツ	牛乳,ベーコン,あさり水煮, 鶏肉	米粉ロールパン,じゃがいも, 油,パン粉,小麦粉	にんじん,玉葱,とうもろこし, マッシュルーム水煮,パセリ, キャベツ	812 Kcal 39.5 g 36.5 g 3.1 g	
29	金	ポークカレー(麦ごはん) 牛乳 かぼちゃ型ハンバーグ グリーンサラダ ハロウィンデザート	牛乳,豚肉, かぼちゃ型ハンバーグ	麦ごはん,じゃがいも,バター, デザート	にんじん,玉葱,りんごソース, キャベツ,きゅうり,ブロッコリー, とうもろこし	841 Kcal 28.3 g 24.4 g 2.1 g	

※ 食材等の都合により、献立を変更する場合がありますので、御了承ください。

学校衛生委員会リクエストメニュー

夏休み前に学校衛生委員会主催で好きな主食とおかずのアンケートを行いました。その結果を各学年ごとに集計し、5日(火)、6日(水)、7日(木)の献立に反映しました。全学年1位のおかずは唐揚げという結果だったので、2位や3位のおかずなどとも組み合わせさせて反映させてもらいました。今回入れられなかったものもあるので、今後の給食で取り入れていきたいと思ひます。アンケートへのご協力ありがとうございました。

10月 給食目標
運動と栄養の関係に
ついて理解しよう

基準値	830kcal
エネルギー	30.0g
たんぱく質	25.0g
脂肪	2.5g
塩分	

季節の食材
にんじん・えのき・さつまいも・さんま・さば・ごぼう・
チンゲン菜・しめじ・さわら・だいこん・さといも