

# 令和5年 10月 献立予定表

中学校BC

日曜日	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー(kcal)
		1群 (主にたんぱく質)	2群 (主に無機質)	3群 (主にビタミンA)	4群 (主にビタミンC)	5群 (主に炭水化物)	6群 (主に脂質)	たんぱく質(g) その他の食べ物
2日 (月) 	麦ご飯 野菜しゅうまい チャブチェ わかめスープ 牛乳	鶏肉【大豆】 豚肉 ベーコン	わかめ 牛乳	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	とうもろこし しょうが たまねぎ はくさい	ご飯 麦 パン粉 小麦粉 でん粉 水あめ 春雨 砂糖	ラード 油 ごま油 オイスターソース 【小麦 大豆】	744 23.1
3日 (火)	ご飯 納豆(たれ) 洋風おでん 小松菜とキャベツの炒め物 牛乳	納豆 鶏肉 厚揚げ ちくわ 【小麦 大豆】	昆布 牛乳	にんじん こまつな	だいこん キャベツ	ご飯 たれ 【小麦 大豆 鯖】 じゃがいも	油	750 29.7 こんにやく
4日 (水)	ご飯 さばのぴりから煮 じゃがいものきんぴら すまし汁 牛乳	さば みそ	牛乳	にんじん いんげん ほうれんそう	しょうが たまねぎ えのきたけ	ご飯 じゃがいも 砂糖 麩	ごま ごま油 油	742 29.6
5日 (木) 	コッペパン 煮込みハンバーグのおろしソースかけ (ハンバーグ) キャベツとれんこんのサラダ (焙煎ごまドレッシング) ミネストローネスープ 牛乳	鶏肉 豚肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳	にんじん トマト(缶)	たまねぎ だいこん キャベツ れんこん セロリ にんにく	パン 【乳 大豆】 パン粉 でん粉 砂糖 大麦	焙煎ごま ドレッシング 【大豆 小麦 ごま】 油	820 31.5
6日 (金)	ご飯 ちくわのごま衣揚げ かんぴょうとにんじんの炒め煮 みそ汁 牛乳	ちくわ 【小麦 大豆】 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん いんげん	かんぴょう だいこん はくさい	ご飯 小麦粉 砂糖 さつまいも	ごま 油	785 28.1
9日 (月)	スポーツの日							
10日 (火)	ご飯 さわらのマリアナソースからめ 切干し大根と小松菜のごま炒り煮 みそ汁 牛乳	さわら みそ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ 切干し大根 はくさい	ご飯 でん粉 砂糖 じゃがいも	油 ごま ごま油	759 28.5
11日 (水)	豆腐のカレーあんかけ丼 〔麦ご飯 豆腐のカレーそぼろあん もやしのドレッシング和え (減塩和風ドレッシング) のっぺい汁 牛乳〕	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん	たまねぎ 乾しいたけ しょうが もやし だいこん	ご飯 麦 でん粉 さといも	油 ごま油 減塩和風 ドレッシング	736 26.6 こんにやく
12日 (木)	コッペパン ハヤシチュー キャベツとピーマンのソテー みかん 牛乳	豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん トマト(缶) ピーマン	たまねぎ しめじ にんにく キャベツ みかん(缶)	パン 【乳 大豆】	油 ハヤシルウ 【小麦】	768 29.2
13日(金)～17日(火)	秋休み							

【 】はその他の食べ物です。 [ ] は、アレルギーです。 給食の『油』は、菜種油を使用しています。 油揚げには、大豆油を使用している場合があります。 練り製品には、調味料の中に鯖・鶏肉・豚肉・ゼラチンの成分が含まれている場合があります。 コッペパンに使われているショートニング(レシチン)にはアレルギーとして【大豆】が含まれています。

## ドレッシング、調味料等の成分

2日(月)	オイスターソース	かき 水あめ しょうゆ 砂糖液糖 食塩 酒精 加工でん粉
3日(火)	納豆のたれ	しょうゆ 砂糖 カツオエキス【鯖】 砂糖混合ぶどう糖果糖液糖 米発酵調味料 食塩 醸造酢
5日(木)	焙煎ごまドレッシング	食用植物油(菜種油 大豆油) 砂糖類(ぶどう糖果糖液糖、砂糖) しょうゆ 醸造酢 ごま しいたけエキス 食塩 酵母エキスパウダー 香辛料抽出物 加工でん粉 増粘剤(キサンタンガム)
11日(水)	減塩和風ドレッシング	食用植物油(菜種油) 糖類(砂糖、水あめ) 玉ねぎ たん白加水分解物 醸造酢 還元水あめ 発酵調味料 かつお節エキス オニオンフレーク にんにく 酵母エキスパウダー 魚醤 酵母エキス 赤ピーマン きのごエキス しょうが こしょう 増粘剤(キサンタンガム) 香料 香辛料抽出物

福井県の食材を使っています。 今月は...

米(ハナエチゼン) 麦 大麦丸粒 大豆 発芽大豆 打ち豆 豆腐 納豆 米粉 です。



日曜日	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー(kcal)
		1群 (主にたんぱく質)	2群 (主に無機質)	3群 (主にビタミンA)	4群 (主にビタミンC)	5群 (主に炭水化物)	6群 (主に脂質)	たんぱく質(g) その他の食べ
18日 (水)	ご飯 豆腐 じゃがいものそぼろ煮 キャベツとコーンの炒め物 牛乳	豆腐 豚肉	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ しょうが キャベツ とうもろこし	ご飯 じゃがいも 砂糖	油	758 27.4
19日 (木) 	ココア揚げパン 豚肉の香味ソース炒め まめ豆ふくいのスープ 牛乳	豚肉 ベーコン 大豆 打ち豆	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが レモン果汁 はくさい にんにく	パン 【乳 大豆】 砂糖	油 ココア 【大豆】	751 30.3
20日 (金) 	きのこご飯 焼きししゃも 煮浸し みそ汁 えらぶデザート ブルーベリーゼリー りんごゼリー 牛乳	油揚げ ししゃも みそ	わかめ 牛乳	にんじん こまつな	えのきたけ しめじ はくさい だいこん たまねぎ ブルーベリー ピューレー りんご果汁	ご飯 麦 砂糖		728 30.8  723 31.0
23日 (月)	ご飯 鶏肉とこんにゃくのさっぱり煮 切干し大根とひじきの炒め煮 にゅうめん汁 牛乳	鶏肉 かまぼこ 【小麦 大豆】	ひじき 牛乳	にんじん いんげん	しょうが にんにく 切干し大根 たまねぎ	ご飯 砂糖 そうめん	油	717 27.7 こんにゃ
24日 (火)	ご飯 肉団子の甘酢あんからめ 八宝菜 パインアップル 牛乳	豚肉 鶏肉【大豆】	牛乳	にんじん	たまねぎ もやし たけのこ はくさい 乾しいたけ しょうが パインアップル(缶)	ご飯 パン粉 砂糖 でん粉	ラード 油 ごま油	775 28.2
25日 (水)	ご飯 いわしのかつお煮 ビーフン入り野菜炒め みそ汁 ベーコン 牛乳	いわし 【小麦 大豆】 かつお節 ベーコン みそ	牛乳	にんじん	レモン果汁 キャベツ たまねぎ えのきたけ	ご飯 でん粉 砂糖 ビーフン さつまいも	油	741 28.6
26日 (木)	コッペパン チキンクリームシチュー 小松菜とキャベツのソテー きなこ豆 牛乳	鶏肉 大豆 きな粉	チーズ 牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ	パン 【乳 大豆】 じゃがいも 米粉 砂糖	クリーム ポタージュの素 【乳 大豆 小麦 豚肉】 油	848 32.9
27日 (金)	麦ご飯 マーボー大根 もやしとにんじんのナムル いり煮干し 牛乳	豚肉 大豆 厚揚げ みそ	煮干し 牛乳	にんじん	だいこん たまねぎ しょうが にんにく もやし	ご飯 麦 砂糖 でん粉	油 ごま ごま油	757 28.9
30日 (月)	ご飯 厚焼き卵 大根と里いもの旨煮 はくさいの煮浸し 牛乳	卵【小麦】 豚肉	牛乳	にんじん いんげん	だいこん しょうが はくさい	ご飯 でん粉 砂糖 さといも	大豆油 油	757 31.8 こんにゃ
31日 (火)	ご飯 高野豆腐とひよこ豆のコロコロ揚げ もやしのカレーソテー すまし汁 牛乳	鶏肉 凍り豆腐 ひよこ豆 みそ	わかめ 牛乳	ピーマン にんじん	もやし たまねぎ	ご飯 でん粉 米粉 砂糖	油	758 27.6

☐ はその他の食べ物です。 【 】 は、アレルギーです。 給食の『油』は、菜種油を使用しています。  
 練り製品には、調味料の中に鯖・鶏肉・豚肉・ゼラチンの成分が含まれている場合があります。 油揚げには、大豆油を使用している場合があります。  
 コッペパンに使われているショートニング(レシチン)にはアレルギーとして【大豆】が含まれています。

今月の主な平均栄養価	エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	761kcal	28.9g	21.4g	119.0g	3.0g

今月の給食で使う食材(野菜等)の産地を紹介します。 都合により、産地を変更する場合があります。ご了承ください。

食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地
さつまいも	福井県	ねぎ	福井県	ごぼう	青森県	えのきたけ	長野県	しょうが	高知県
キャベツ	福井県	さといも	福井県	にんにく	青森県	しめじ	長野県	ピーマン	高知県
だいこん	福井県	たまねぎ	北海道	はくさい	茨城県	チンゲンサイ	静岡県	切干し大根	宮崎県
にんじん	福井県	じゃがいも	北海道	セロリ	長野県	もやし	岐阜県		