

# 下益城城南中学校 10月献立表



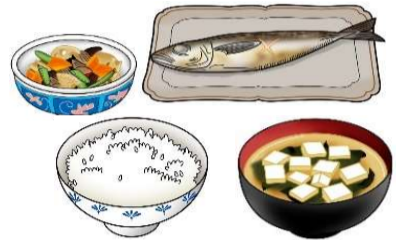
日 曜	献立名	使用する食品名						栄養価 中学校生徒 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの		
		おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂	
1 木	食パン 牛乳 うすらの卵のクリーム煮 にんじんサラダ いりこの甘がらめ	カルちゃんデー ベーコン・うすら卵・いんげん豆 ツナ	牛乳 牛乳・チーズ・スキムミルク	チンゲン菜 人参	玉ねぎ きゅうり・玉ねぎ	パン マカロニ・じゃが芋 砂糖	油 油 油	804 35.3
2 金	やきとり丼 牛乳 つみっこ さつまもちチップス	TOKYO 2020 豚肉・みそ 油揚げ いりこ(出し)	牛乳 人参	人参・ねぎ 人参	キャベツ・玉ねぎ・にんにく 白菜・大根・しいたけ	米 麦・砂糖 小麦粉・米の粉 さつま芋	油 油	853 27.2
<b>オリンピック de 味の旅：埼玉県</b>								
5 月	ミルクパン 牛乳 魚の黄金焼き ごぼうのサラダ キャベツスープ	ホキ ベーコン	牛乳	チンゲン菜・赤ピーマン 人参・ねぎ	玉ねぎ・コーン ごぼう キャベツ・玉ねぎ	パン 小麦粉 砂糖	ノンエッグマヨネーズ アーモンド・ごま油 油	761 32.2
6 火	ごはん 牛乳 親子煮 春雨の酢の物 みそ豆	鶏肉・卵・かまぼこ・高野豆腐 大豆・みそ	牛乳	人参・ねぎ 小松菜・人参	玉ねぎ・しいたけ もやし	米 春雨・砂糖 砂糖	油 ごま油 油	851 36.7
7 水	ごはん 牛乳 家常豆腐 ひじきと切干大根のあえ物 一食味付けのり	てっちゃんデー 豚肉・厚揚げ・みそ ひじき 一食味付けのり	牛乳	人参・ねぎ チンゲン菜	玉ねぎ・たけのこ・生姜・にんにく・しいたけ 切干大根	米 砂糖	油 ごま・ごま	844 34.9
8 木	黒糖パン 牛乳 ポークビーンズ チーズとナッツのサラダ みかん	豚肉・ベーコン・いんげん豆 チーズ	牛乳	人参・トマト チンゲン菜・人参	玉ねぎ・しめじ・にんにく キャベツ みかん	パン じゃが芋 砂糖	油 カシューナッツ・油	802 29.9
9 金	麦ごはん 牛乳 いわしの塩こうじだれ 梅あえ 根菜のみそ汁	いわし・みそ 油揚げ・みそ	牛乳	人参・ねぎ 小松菜・ゆかり 人参・ねぎ	生姜 キャベツ・梅肉 大根・れんこん・ごぼう	米 麦 でんぷん・砂糖 砂糖	油 油	846 30.4
12 月	丸パン 牛乳 照り焼き豆腐ハンバーグ じゃこサラダ ミネストローネ	豆腐ハンバーグ しらす干し ベーコン	牛乳	人参 人参・トマト	キャベツ・きゅうり 玉ねぎ・にんにく	パン 砂糖・でんぷん 砂糖	油 油	789 30.9
13 火	麦ごはん 牛乳 魚の甘酢あえ さつま汁 金時豆の甘煮	ホキ 鶏肉・焼豆腐・みそ 金時豆	牛乳	ピーマン 人参	玉ねぎ 大根・ごぼう・白葱・生姜	米 麦 でんぷん・砂糖 砂糖	油 油	852 34.1
14 水	ごはん 牛乳 ビーフカレー 海藻サラダ 福神漬	熊本県産和牛活用 わぎゅうの日 牛肉 牛乳 チーズ わかめ・海藻	牛乳	人参 チンゲン菜	玉ねぎ・にんにく・生姜・りんごビュレ 大根 福神漬	米 砂糖	油 ごま・油	874 25.8
15 木	米粉パン 牛乳 ししゃもフライ 水菜サラダ ラビオリのスープ	ししゃも ツナ ベーコン	牛乳	人参 人参・ねぎ	大根 玉ねぎ・白菜・しめじ	パン パン粉 砂糖	油 油 油	781 29.8
16 金	ごはん 牛乳 野菜たっぷり万能そぼろ きゅうりと茎わかめのあえもの とうふと玉子とわかめのスープ	豚肉・大豆・みそ くきわかめ 卵・豆腐・かつお節(出し) わかめ・昆布だし	牛乳	人参・ピーマン 人参	玉ねぎ・なす・れんこん・生姜 きゅうり・キャベツ・生姜・かぼす 玉ねぎ・白葱	米 麦 砂糖 砂糖	油 ごま油 ごま・ごま油	782 32.0
<b>わくわく給食作品展入賞 城南中学校2年 下川 歩乃花さんの作品</b>								
19 月	ミルクパン 牛乳 きのこスパゲティ ツナサラダ りんご	豚肉 ツナ	牛乳	人参・チンゲン菜 人参	玉ねぎ・しめじ・えのきたけ・エリンギ・にんにく キャベツ・きゅうり りんご	パン スパゲッティ 砂糖	油 油	806 31.3
20 火	麦ごはん 牛乳 さんまの塩焼き 五目さんぴら 厚揚げのみそ汁	さんま 魚すり身あげ 厚揚げ・みそ	牛乳	人参 人参	ごぼう 玉ねぎ・えのきたけ・白葱	米 こんにやく・砂糖	油・ごま	855 33.3
21 水	麦ごはん 牛乳 レバーとポテトのナッツがらめ れんこんのあえもの わかめ汁	鶏レバー かまぼこ・豆腐・かつお節(出し) わかめ・昆布だし	牛乳	ピーマン 人参・ねぎ	もやし・れんこん・きゅうり 玉ねぎ	米 麦 でんぷん・じゃが芋・砂糖 砂糖	油・カシューナッツ ごま・ごま油	808 29.2
22 木	米粉入りかぼちゃパン 牛乳 オムレツのケチャップソース 大豆サラダ クリームスープ	卵 チキンフレーク・大豆 ベーコン・いんげん豆	牛乳	人参 人参	キャベツ 玉ねぎ・しめじ・コーン	パン 砂糖 砂糖	油 油	800 34.2
23 金	麦ごはん 牛乳 小さいわしフライ なすのピリ辛炒め 春雨汁	ひごまるデー 今月は なす いわし 豚肉・厚揚げ・みそ かまぼこ・かつお節(出し)	牛乳	人参・ピーマン 人参・ねぎ	なす・生姜 キャベツ・玉ねぎ・えのきたけ	米 麦 パン粉 砂糖	油 油	787 29.2
26 月	丸パン 牛乳 魚フライ コールスロー 高野豆腐とたまごのスープ	ホキ 卵・高野豆腐・ベーコン	牛乳	人参 人参・チンゲン菜	キャベツ・きゅうり 玉ねぎ・きくらげ	パン パン粉 小麦粉 砂糖	油 油	829 28.1
27 火	秋の実りごはん 牛乳 厚焼き卵 白玉汁 みかん	鶏肉 卵 かまぼこ・油揚げ・かつお節(出し)	牛乳 しらす干し 昆布だし	人参 人参・チンゲン菜	しめじ・れんこん 大根	米・さつま芋・砂糖 砂糖	油 油	851 29.8
28 水	麦ごはん 牛乳 さばの生姜煮 小松菜のおかかあえ みそけんちん汁	さば 糸かつお 鶏肉・豆腐・みそ	牛乳	小松菜 人参	生姜 もやし 大根・ごぼう・白葱・生姜	米 麦 砂糖	ごま油 油	840 35.9
29 木	コッパパン 牛乳 うまカレーミートビーンズ 熊本市産野菜の塩こうじスープ煮 ヨーグルト	大豆・牛肉・豚肉 ウィンナー	牛乳	人参・ピーマン・トマト 人参	玉ねぎ・にんにく れんこん・キャベツ・玉ねぎ	パン 砂糖	油 油	764 34.9
<b>免疫アップデー</b>								
30 金	ごはん 牛乳 魚の天ぷら 昆布あえ すまし汁 ふりかけ	ホキ 豆腐・かまぼこ・かつお節(出し) わかめ・昆布だし	牛乳	小松菜 人参・ねぎ	もやし 玉ねぎ・えのきたけ	米 小麦粉	油 ごま	765 29.7

☆献立のわらい☆  
日本の伝統的な  
食事を見直そう

2013年(平成25年)12月、「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。それから約7年、世界で和食が注目される一方で、日本で暮らす私たちは和食についてどのくらい知っているでしょうか。そこで今月は、日本の伝統的な食事を意識した献立となっています。

和食のよさを知ろう

「一汁三菜(一汁二菜)」で  
栄養のバランスがとれる



ご飯を中心に、**主食・主菜・副菜**の  
組み合わせでいろいろな栄養素をとる  
ことができます。

季節を感じる事ができる

旬(さんま、ししゃも、さつま芋、  
ごぼう、れんこん、りんご、みかん)  
行事食(十五夜)



伝統的な食品でおいしく、  
健康的な食事ができる

・だし(かつお節、昆布、いりこ)  
・発酵食品(しょうゆ、酢、みそ、  
かつお節)  
・乾物(切干大根、高野豆腐)



その土地にあった料理、食材が  
ある

・郷土料理(みそ豆、味の旅「埼玉」、  
いりどり、さつま汁)  
・地場産物

10月の市産品  
活用予定

大豆 小松菜 ニラ  
レンコン みかん

熊本市の学校給食は、  
郷土食や行事食を含む和食を取り  
入れて、地域の自然や食文化、  
産業について理解を深められるよ  
うな献立作成に努めています。  
今月の給食を食べながら、味わ  
いながら、和食の良さを  
語り合しましょう。



※ 都合により、献立が変更する場合があります。