＜中学校用＞

10月予定こんだて表

2023年　10月　芝山町学校給食センター

日付（曜日）	主食	飲み物	主菜、副菜、汁物、デザート	主な材料と体内でのはたらき 体を作るもとになる 1群	2群	体の調子をととのえる 3群	4群	エネルギーのもとになる 5群	6群	栄養価 エネルギー たんぱく質	脂質 食塩	お知らせ
2日（月）	麦ごはん		三色そぼろ　キムチ入りみそ汁 さつまいもチップス（シュガー）	ぶたにく とりにく たまご とうふ、みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら えのき、もやし、キムチ	しょうが えだまめ はくさい	こめ、むぎ さつまいも さとう	あぶら	870 14.5	29.7 2.3	
3日（火）	うどん		カレーうどん つゆ　イカリングフライ きゅうりのゆかり和え　チーズ	ぶたにく なると あぶらあげ にぼし、いか	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ねぎ きゅうり	うどん こむぎこ パンこ でんぷん	バター あぶら ごま	784 16.6	27.4 3.5	**小学校2年生中止** ☆イカリングフライ：2つ ☆チーズ：2つ
4日（水）	ごはん		いわしとあじのさんが焼き　煮干し入り松葉いも 小松菜と油揚げのみそ汁	いわし にぼし、あじ みそ、たまご あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ ねぎ	こめ、さとう パンこ さつまいも じゃがいも	あぶら ごま	803 16.0	22.6 2.1	10月4日はいわしの日です。さんがやきは「まいわし」、煮干しは「片口いわし」を使っています。
5日（木）	ごはん		揚げ鶏のユーリンチー　卵スープ 中華クラゲのサラダ　マンゴープリン	とりにく たまご クラゲ	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが、ねぎ はくさい きゅうり、もやし	こめ、こめこ でんぷん さとう マンゴープリン	あぶら ごま	804 15.5	28.8 2.5	☆揚げ鶏の油淋鶏：2つ
6日（金）	ごはん		魚の竜田揚げ　にら玉汁 ほうれん草のごまみそ和え　クリームソーダゼリー	もうかざめ かまぼこ たまご ちくわ、みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん、にら ほうれんそう チンゲンサイ しいたけ、きゅうり	にんにく しょうが たまねぎ	こめ でんぷん さとう ゼリー	ごま	786 14.4	25.3 2.8	
10日（火）	中華麺		野菜たっぷりみそラーメン スープ ジャンボぎょうざ　ベリーベリーポンチ	ぶたにく なると たまご みそ、たまご	ぎゅうにゅう	にんじん、にら チンゲンサイ たまねぎ、もやし、キャベツ、ねぎ もも、パインみかん、ブルーベリー	にんにく、しょうが とうもろこし	ちゅうかめん こむぎこ ゼリー さとう	あぶら	809 13.8	22.4 3.4	10月10日は、目の愛護デーです。ブルーベリーといちごに含まれる「アントシアニン」は、目を健康にします。
11日（水）	ごはん	ミルメーク	かぼちゃコロッケ　そぼろ和え 春雨と肉団子のみそ汁	とりにく たまご みそ、たまご	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん こまつな にんにく、きゅうり、もやし	はくさい しょうが ねぎ、しょうが	こめ ミルメーク パンこ はるさめ	あぶら	802 13.0	21.1 2.6	
12日（木）	ごはん		あじのチーズパン粉焼き さつまいも入り豚汁　スタミナ納豆	あじ、とりにく ぶたにく とうふ、みそ なっとう、かつおぶし	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん こまつな ほうれんそう ねぎ、オクラ、にんにく、しょうが	たまねぎ こんにゃく だいこん	こめ パンこ さつまいも さとう	マヨネーズ あぶら ごま	841 16.2	31.1 2.4	秋の味覚、さつまいもがおいしい季節を迎えました。芝山町の給食の豚汁では、さつまいも入りが定番です。
13日（金）	ごはん		とうふナゲット　コーンスープ 玉ねぎドレッシングサラダ	とうふ とりにく たまご ベーコン、いんげんまめ	ぎゅうにゅう こなチーズ クリーム	にんじん パセリ ブロッコリー キャベツ、にんにく、しょうが	たまねぎ とうもろこし きゅうり	こめ でんぷん はちみつ さとう	あぶら バター	840 14.2	25.2 2.7	☆とうふナゲット：2つ
16日（月）	ごはん		さばのみそ煮　かき玉汁 カリカリじゃがいものサラダ　マスカットゼリー	さば かまぼこ みそ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ キャベツ、きゅうり、とうもろこし	しょうが、えのき たまねぎ しいたけ	こめ、ふ さとう でんぷん じゃがいも、ゼリー	あぶら	795 12.2	25.1 2.1	
17日（火）	きな粉揚げパン		鶏肉のマーマレード焼き ミネストローネ　にんじんのマリネ	きなこ とりにく ベーコン ハム	ぎゅうにゅう	にんじん トマト キャベツ、きゅうり、とうもろこし	にんにく しょうが、セロリ たまねぎ	パン さとう マーマレード マカロニ、じゃがいも	あぶら ごま くるみ	835 15.5	37.8 3.6	
18日（水）	ごはん		あじフライ　豆腐となめこのみそ汁 ブロッコリーのマヨピーナツ和え　ヨーグルト	あじ、みそ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん こまつな ブロッコリー	だいこん ねぎ キャベツ とうもろこし	こめ パンこ さとう	あぶら マヨネーズ らっかせい	812 14.7	28.2 2.4	千葉県の名産、「落花生」も10月に収穫を迎える秋の食材です。
19日（木）	ごはん		五目卵焼き　カレー肉じゃが しそひじき和え　ひと口ぶどうゼリー	たまご とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん しいたけ、しらたき きゅうり、もやし、キャベツ	たまねぎ たけのこ	こめ さとう じゃがいも ゼリー	あぶら バター	798 14.2	22.1 2.5	
20日（金）	ごはん		手作りミートローフ　卵とコーンのスープ れんこんのシャキシャキサラダ	ぶたにく とうふ、おから ベーコン たまご	ぎゅうにゅう チーズ	グリンピース にんじん グリーンアスパラ パセリ、こまつな	たまねぎ とうもろこし れんこん	こめ パンこ さとう	あぶら マヨネーズ ごま	799 14.7	29.2 2.6	
23日（月）	ごはん		ささみチーズフライ　ブラウンシチュー ブロッコリーとツナの和え物	ささみ ぶたにく いんげんまめ ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト パセリ ブロッコリー	セロリ、しめじ たまねぎ マッシュルーム キャベツ	こめ パンこ じゃがいも さとう、こむぎこ	あぶら バター ごま	871 14.2	28.4 2.4	
24日（火）	うどん		ほうとう つゆ　さつまいもとごぼうのかき揚げ アップルポムポム	ぶたにく あぶらあげ みそ たまご	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん かぼちゃ こまつな はくさい、ねぎ、りんご	ごぼう、しめじ とうもろこし たまねぎ	うどん さつまいも こむぎこ さとう	あぶら アーモンド バター	971 12.2	26.5 2.4	**小学校1年生中止** アップルポムポムは、今が旬のりんごを使った手作りのケーキです。
25日（水）	麦ごはん		いかのカレーしょうゆ焼き ガパオライスの具　豆腐とザーサイのスープ	とりにく いか とうふ たまご	ぎゅうにゅう	ピーマン チンゲンサイ にんじん たけのこ、はくさい、ザーサイ	なす、しょうが えのき、にんにく たまねぎ、ねぎ	こめ、むぎ さとう	あぶら	754 20.5	25.1 3.7	
26日（木）	ごはん		肉団子の甘酢あん はるさめスープ　やきにくサラダ	ぶたにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ たけのこ、しらたき、もやし にんにく、しょうが、きゅうり	たまねぎ はくさい、ねぎ	こめ でんぷん さとう はるさめ	ごま あぶら	790 15.0	30.1 2.7	☆肉団子の甘酢あん：2つ
27日（金）	合唱祭のため、給食はありません。											
30日（月）	ごはん		チキンカツ　じゃがバタみそ汁 小松菜とちくわの和え物	とりにく たまご あぶらあげ ちくわ、みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん グリーンアスパラ こまつな	たまねぎ とうもろこし にんにく もやし	こめ こむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら バター	825 15.4	25.6 2.7	
31日（火）	ナン		カラフルオムレツ 豆と野菜のキーマカレー　手作りかぼちゃプリン	たまご、だいず ウインナー ぶたにく ひよこまめ、いんげんまめ	ぎゅうにゅう チーズ クリーム	にんじん ピーマン トマト かぼちゃ	たまねぎ とうもろこし にんにく、セロリ しょうが、りんご	ナン さとう ルウ じゃがいも	あぶら	910 16.9	35.6 3.6	10月31日はハロウィンです。かぼちゃをたっぷり使ったプリンを手作りします。食べてくれなきゃいたずらしちゃうぞ！

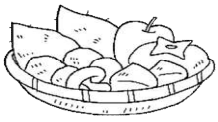
平均		基準	
826	27.2	830 kcal	20～30 %*
15.0	2.7	13～20 %*	2.5 g以下

*エネルギー比%

*都合により、献立内容が変更になる場合があります。ご了承下さい。

*主な材料には、全ての食材は記載されておりません。詳細をお知りになりたい方はお問い合わせ下さい。

10月のおすすめ食材



さつまいも
さつまいもは千葉県千葉市が発祥の地です。千葉県では「紅あずま」「紅はるか」の品種が有名です。

栗（くり）
十三夜が栗名月と呼ばれるように、１０月が旬の食材です。今年は秋の台風で収穫が少なめです。

きのこ類
給食では、えのき、しめじ、しいたけ、なめこなどが使われています。うま味成分をたっぷり含んでいます。

他にも、柿やりんごなどが旬を迎えます。