



<中学校用>

10月予定こんだて表

2024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	主な材料と体内ではたらき						栄養価		お知らせ
				体を作るものになる		体の調子をととのえる		エネルギーのもとになる		たんぱく質	脂質 食塩	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1日 (火)	うどん		カレーうどん いかの天ぷら ブロッコリーのツナ和え さつまいも蒸しパン	ぶたにく なると あぶらあげ いか、ツナ	ぎゅうにゅう にんにく たまねぎ しょうが えだまめ とうもろこし キャベツ、ねぎ、ごぼう	にんじん デンゲンサイ ブロッコリー	たまねぎ キャベツ	うどん こむぎ でんぶ さつまいも	バター あぶら ごま	896 15.4	25.2 3.4	中学校3年生中止
2日 (水)	麦 ごはん		3色そばろ丼 甘辛ごぼう キャベツとベーコンのみそ汁	ぶたにく なると たまご、みそ ベーコン	ぎゅうにゅう にんにく たまねぎ しょうが えだまめ とうもろこし キャベツ、ねぎ、ごぼう	にんじん ごま	しょうが えだまめ とうもろこし キャベツ、ねぎ、ごぼう	こめ、むぎ さとう じゃがいも こむぎ	あぶら ごま	827 15.2	26.8 2.6	中学校3年生中止
3日 (木)	ごはん		チキンのトマト煮 たまごスープ 玉ねぎドレッシングサラダ ヨーグルト	とり たまご みそ	ぎゅうにゅう にんにく たまねぎ しょうが えだまめ とうもろこし キャベツ、ねぎ、ごぼう	トマト、パセリ にんじん デンゲンサイ ブロッコリー	キャベツ はくさい とうもろこし たまねぎ	こめ でんぶ さとう こむぎ	あぶら	786 16.3	27.5 2.2	中学校3年生中止
4日 (金)	ごはん		いわしとあじのさんが焼き アーモンド煮干し 冬瓜のそぼろ汁 ほうれん草ののり和え	いわし、あじ ぶたにく たまご、みそ とうふ	ぎゅうにゅう にんにく きざみ ほうれん草	にんじん ほうれん草 とうがら	たまねぎ キャベツ	こめ パン さとう	あぶら アーモンド	783 18.3	25.9 2.4	10月4日は104で「いわしの日」です。2種類のいわし(まいわし、片口いわし)を使った給食です。
7日 (月)	ごはん		さけの西京焼き 肉じゃが わかめのツナのサラダ ひと口ぶどうゼリー	さけ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう にんにく わかめ	にんじん いんげん	たまねぎ しらたき きゅうり とうもろこし	こめ さとう じゃがいも ゼリー	あぶら ドレッシング	822 15.3	27.9 3.0	
8日 (火)	ハムチーズ トースト		コーンコロッケ ミネストローネ パスタサラダ	ローズハム ベーコン いんげん、たまご ツナ	ぎゅうにゅう にんにく チーズ	にんじん トマト	たまねぎ しょうが えだまめ とうもろこし キャベツ、きゅうり、セロリ	パン じゃがいも スパゲッティ さとう	あぶら	756 15.7	31.3 4.4	
9日 (水)	キムタク ごはん		棒ぎょうざ(2つ) 豆腐とザーサイのスープ 黄桃のヨーグルトソース	ベーコン たまご とうふ	ぎゅうにゅう にんにく ヨーグルト クリーム	にんじん デンゲンサイ 「キムチ、たくあん、えのき」 たけのこ、ザーサイ、もも	しょうが、ねぎ はくさい きゅうり えのき	こめ、むぎ こむぎ さとう	あぶら	812 13.1	31.4 3.8	
10日 (木)	ごはん		ほうれん草とチーズのオムレツ ビーフシチュー ブルーベリーポンチ	たまご ベーコン ぎゅうにゅう いんげん、たまご	ぎゅうにゅう にんにく チーズ	ほうれん草、とうもろこし セロリ、しめじ マッシュルーム、もも、みかん たまねぎ、パイン、ブルーベリー	しょうが、ねぎ はくさい きゅうり えのき	こめ さとう こむぎ じゃがいも、ゼリー	あぶら バター	938 13.9	29.2 2.7	小学校5年生中止 目の愛護デー献立
11日 (金)	栗ごはん (ごま塩)		さばの竜田揚げ はんぺんのすまし汁 切干大根と青菜のごま和え お月見ゼリー	さば、とうふ かまぼこ とうふ はんぺん	ぎゅうにゅう にんにく たまねぎ しょうが えだまめ ほうれん草	にんじん ほうれん草	しょうが えのき きゅうり、だいこん	こめ、くり でんぶ さとう ゼリー	ごま あぶら	733 14.0	27.3 3.0	小学校5年生中止 十三夜献立
15日 (火)	中華麺		野菜たっぷりみそラーメン 豆腐ナゲット(2つ) 中華きゅうり	ぶたにく なると、みそ たまご とうふ	ぎゅうにゅう にんにく ひじき	にんじん デンゲンサイ とうもろこし、きゅうり もやし、にんにく、キャベツ	たまねぎ しょうが えだまめ とうもろこし キャベツ	ちゅうかめん でんぶ はちみつ さとう	あぶら ごま	800 17.3	27.7 3.9	今年は10月15日が十三夜です。十五夜と同じように月がきれいに見えます。
16日 (水)	ごはん		フライドチキン さつまいものシチュー ひじきのマリネ	とり いんげん、たまご ハム	ぎゅうにゅう にんにく ひじき	にんじん パセリ	しょうが、しめじ マッシュルーム、とうもろこし たまねぎ、きゅうり、キャベツ	こめ、こめ こむぎ でんぶ さつまいも、さとう	あぶら バター	891 15.4	27.4 2.7	さつまいもが旬を迎えます。千葉県産の品種「べにはるか」の新芋を使った献立を紹介します。
17日 (木)	ごはん		かれいの煮付け のっぺい汁 今が旬！紅あずまを使った大学いも	かれい とうふ	ぎゅうにゅう にんにく ほうれん草	にんじん ほうれん草	しょうが、しめじ だいこん ごんや、ねぎ	こめ さとう さいとも さつまいも、みずあめ	あぶら ごま	752 14.9	18.2 2.1	小学校4年生中止
18日 (金)	ごはん		とり天 小松菜と油揚げのみそ汁 にんじんしりしり ぶどうゼリー	とり あぶらあげ みそ、ツナ たまご、かつおぶし	ぎゅうにゅう にんにく たまねぎ しょうが えだまめ もやし	にんじん ごま	はくさい ねぎ もやし	こめ、さとう こむぎ じゃがいも ゼリー	あぶら ごま	829 15.6	26.3 2.6	
21日 (月)	小学校2年生のリクエストこんだて			ぶたにく ぎゅうにゅう たまご、おから、かつおぶし ベーコン、なっとう、とりにく	ぎゅうにゅう にんにく たまねぎ しょうが えだまめ とうもろこし キャベツ、きゅうり、りんご	にんじん たまねぎ はくさい しょうが えだまめ とうもろこし キャベツ、きゅうり、りんご	たまねぎ しょうが えだまめ とうもろこし キャベツ、きゅうり、りんご	こめ、さとう パン マカロニ じゃがいも、ゼリー	あぶら ごま	864 17.4	25.5 2.3	今月は、芝山小学校の2年生と5年生のリクエストこんだてが登場します。献立表に書かれた「主な材料」の食べ物から、どんなこんだてが出るか、みなさん予想しているようですね。さあ、みなさんの予想したこんだてが登場するかな？
22日 (火)	ココア 揚げパン		鶏肉のマーマレード焼き 野菜スープ りんごのポンチ	とり ベーコン	ぎゅうにゅう にんにく たまねぎ しょうが えだまめ とうもろこし キャベツ、きゅうり、りんご	にんじん ごま	しょうが、しめじ だいこん ごんや、ねぎ	パン、さとう はちみつ マーマレード ゼリー	あぶら ごま	820 14.0	34.6 3.3	
23日 (水)	小学校5年生のリクエストこんだて			とり なると、みそ たまご ベーコン	ぎゅうにゅう にんにく わかめ	にんじん デンゲンサイ たまねぎ しょうが えだまめ とうもろこし キャベツ、きゅうり、りんご	たまねぎ しょうが えだまめ とうもろこし キャベツ、きゅうり、りんご	こめ、こめ さつまいも でんぶ マヨネーズ はちみつ、スパゲッティ、さとう	あぶら バター	853 13.9	26.3 3.3	
24日 (木)	ごはん		五目卵焼き りいものごまみそがらめ 豆腐としいたけのお吸い物	たまご かまぼこ とうふ、みそ	ぎゅうにゅう にんにく たまねぎ しょうが えだまめ しいたけ	にんじん デンゲンサイ	たまねぎ しょうが えだまめ しいたけ	こめ さとう さいとも こむぎ	あぶら ごま	780 14.8	25.6 2.5	
25日 (金)	合唱祭のため、給食はありません。											
28日 (月)	ごはん		ポークジンジャー ラビオリスープ 小松菜のアーモンド和え	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう にんにく たまねぎ しょうが えだまめ とうもろこし キャベツ、きゅうり、りんご	にんじん りんご、しょうが ごま	たまねぎ しょうが えだまめ とうもろこし キャベツ、きゅうり、りんご	こめ はちみつ ラビオリ さとう	あぶら アーモンド	856 15.2	30.0 2.9	ポークジンジャーは、洋風の豚のしょうが焼きです。りんごのすりおろしと、はちみつが隠し味です。
29日 (火)	中華麺		ジャージャー麺(野菜、肉みそ) 春巻き フルーツ杏仁豆腐	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう にんにく たまねぎ しょうが えだまめ とうもろこし キャベツ、きゅうり、りんご	にんじん しょうが、ねぎ しいたけ、たまねぎ、たけのこ きゅうり、バナナ、もも、みかん	たまねぎ しょうが えだまめ とうもろこし キャベツ、きゅうり、りんご	ちゅうかめん さとう こむぎ あん、りんご	あぶら ごま	935 14.4	27.4 2.7	
30日 (水)	ごはん		秋鮭のみそマヨネーズ焼き さつまいも入り豚汁 やみつきキャベツ	さけ、みそ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう にんにく たまねぎ しょうが えだまめ しいたけ	にんじん パセリ	たまねぎ ごぼう、ねぎ ごんや、キャベツ	こめ さつまいも さとう	マヨネーズ あぶら ごま	770 13.8	30.9 2.8	秋鮭が旬を迎えます。この近くでも横芝光町の栗山川は、鮭が上る川として知られています。
31日 (木)	麦 ごはん		シーフードカレー 揚げごぼうのサラダ 手作りパンクプリン	とり いか、えび ほたて	ぎゅうにゅう にんにく クリーム	にんじん トマト	しょうが たまねぎ キャベツ、きゅうり、ごぼう	こめ、むぎ じゃがいも こむぎ さとう	あぶら ルウ	793 14.2	25.1 2.7	かぼちゃを使ったハロウィンこんだてです。食べたくないといたずらしちゃうぞ！

*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。

平均		基準	
824	27.5	830	20~30
15.1	2.9	13~20	2.5
		*エネルギー比%	

10月 食の記念日カレンダー

●10月15日「世界手洗いの日」
食事の前は、石けんを使って
手を洗いましょう。



●10月16日「世界食料デー」
国連によって世界の食料問題を考える
日として制定されました。

