

令和4年10月 学校給食予定献立表（中学校）



総社市地食べ学校給食センターえがお

〈今月の目標〉残さずしっかり食べよう

はし	日曜	献立名	おもな材料						調味料など	栄養価 1人1日(Kcal) たんぱく質(g)	
			おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもと				
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群			
		今日のめあて(食育の観点)	さつまいもの栄養素を知り味わって食べよう(食品を選択する能力)								
	3 (月)	スイートポテトパン 牛乳 ポークビーンズ コーンサラダ	豚肉 ウィンナー 大豆	牛乳	にんじん トマトピューレ	たまねぎ きゅうり とうもろこし	しめじ グリーンピース キャベツ	スイートポテトパン じゃがいも 砂糖	フレンチドレッシング(個装)	ローリエ 赤ワイン ケチャップ ウスターソース スープストック 塩 こしょう	780 33.2
		今日のめあて(食育の観点)	正しい食器の並べ方を確認しよう(社会性)								
	4 (火)	ごはん 牛乳 鮭の生姜じょうゆかけ いかと白菜のレモン和え 根菜の味噌汁	鮭 いか 油あげ 味噌	牛乳 豆腐	にんじん ねぎ	しょうが はくさい レモン果汁	たまねぎ ごぼう	米 こんにやく 砂糖 里芋		しょうゆ みりん 酒 酢 だしけずり だしのもと	726 34.8
		今日のめあて(食育の観点)	ちりめんの栄養について知ろう(食品を選択する能力)								
	5 (水)	ごはん 牛乳 炒り豆腐 ちりめん和え 梨ゼリー	豚肉 味噌 豆腐	牛乳 しらす干し	にんじん にら	たまねぎ もやし きゅうり	たけのこ キャベツ だいこん	米 ビーンズ 砂糖 梨ゼリー(個装)	ごま	酒 だしのもと しょうゆ	718 30.3
		今日のめあて(食育の観点)	休日の過ごし方を考えよう(心身の健康)								
	6 (木)	コーンピラフ 牛乳 メンチカツ ツナサラダ みかんクレープ	ベーコン メンチカツ ツナ	牛乳 わかめ	にんじん 黄ピーマン	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし キャベツ レモン果汁 グリーンピース		米 砂糖 みかんクレープ(個装)	油 オリーブオイル	赤ワイン 手キンスープ 野菜ブイオン 塩 こしょう しょうゆ 酢	742 27.2
		今日のめあて(食育の観点)	麦ごはんの栄養について学ぼう(食品を選択する能力)								
	7 (金)	麦ごはん 牛乳 肉じゃが はりはり漬け わらび餅	牛肉	牛乳 昆布	にんじん さやいんげん	たまねぎ 花切り大根	キャベツ	米 麦 砂糖 じゃがいも こんにやく わらび餅(個装)	ごま ごま油	酒 みりん しょうゆ 酢	786 24.9
		今日のめあて(食育の観点)	〜10月10日は目の愛護デー〜 目の健康について考えよう(心身の健康)								
	11 (火)	ソフト麺きこのクリームソース 牛乳 ブロッコリーサラダ ブルーベリーゼリー	鶏肉 ベーコン	牛乳 わかめ 調理用牛乳	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ とうもろこし マッシュルーム しめじ キャベツ		ソフト麺 じゃがいも ブルーベリーゼリー (個装)	ゆずドレッシング (個装)	赤ワイン 手キンスープ ポタージュ 塩 こしょう しょうゆ ホワイトルウ	793 32.1
		今日のめあて(食育の観点)	食事のマナーを振り返ろう(社会性)								
	12 (水)	麦ごはん 牛乳 鯖のごまみりん焼き 浅漬け えのきたけの味噌汁	鯖 油あげ 豆腐 味噌	牛乳	にんじん ねぎ	はくさい きゅうり きゅうり漬	えのきたけ たまねぎ	米 麦 じゃがいも 砂糖	黒ごま ごま	酒 みりん しょうゆ だしけずり だしのもと	805 30.3
		今日のめあて(食育の観点)	【常盤小リクエスト給食】揚げ物の違いを知ろう(食品を選択する能力)								
	13 (木)	チャーハン 牛乳 鶏肉の唐揚げ 春雨サラダ ガトーショコラ	焼豚 鶏肉	牛乳	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ グリーンピース きくらげ	にんにく とうもろこし もやし	米 片栗粉 砂糖 春雨 ガトーショコラ (個装)	油 しょうゆ ごま油	酒 酢 しょうゆ 手キンスープの素 チキンスープ 塩 こしょう	847 28.0
		今日のめあて(食育の観点)	〜10月15日は世界手洗いの日〜丁寧な手洗いを心がけよう(心身の健康)								
	14 (金)	ごはん 牛乳 秋野菜の旨煮 ほうれん草のごま和え パリッシュ	鶏肉 がんもどき	牛乳 昆布 パリッシュ(個装)	にんじん さやいんげん ほうれん草	ごぼう キャベツ	れんこん もやし	米 こんにやく 砂糖 里芋	ごま	酒 みりん しょうゆ	760 29.4
		今日のめあて(食育の観点)	豆乳と牛乳の違いを学ぼう(食品を選択する能力)								
	17 (月)	パン 牛乳 鶏肉のごまからめ 荳わかめのサラダ 豆乳スープ	鶏肉 ツナ ベーコン	牛乳 豆乳 荳わかめ	にんじん パセリ	はくさい たまねぎ とうもろこし キャベツ		パン 砂糖 片栗粉 じゃがいも	油 しょうゆ 青じそドレッシング (個装)	酒 酢 赤ワイン 手キンスープ スープストック 塩 こしょう	868 37.5
		今日のめあて(食育の観点)	正しい箸の使い方を確認しよう(社会性)								
	18 (火)	ごはん 牛乳 チンジャオロース チンゲン菜のピリ辛和え 小魚アーモンド	牛肉	牛乳 小魚アーモンド (個装)	にんじん 黄ピーマン 赤ピーマン ピーマン チンゲンサイ	しょうが たけのこ もやし キャベツ	にんにく 干しいたけ キャベツ	米 じゃがいも 砂糖	黒ごま ごま油	酒 みりん しょうゆ 中華スープの素 オイスターソース 一味唐辛子	770 29.3
		今日のめあて(食育の観点)	〜毎月19日は「食育の日」〜 地産地消の良さを学ぼう(食文化・感謝の心)								
	19 (水)	赤米ごはん 牛乳 麻婆大根 五色和え 黒糖ビーンズ	豚肉 豚レバー 赤味噌 黒糖ビーンズ (個装)	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく だいこん たけのこ 干しいたけ キャベツ きゅうり	しょうが たまねぎ もやし きくらげ	米 砂糖 赤米	ごま ごま油	トウバンジャン 酒 しょうゆ 酢 オイスターソース	744 27.5
		今日のめあて(食育の観点)	【清音小リクエスト給食】海藻に含まれている栄養素を知り味わって食べよう(食品を選択する能力)								
	20 (木)	ハヤシライス 牛乳 白身魚のかりかりフライ 海藻サラダ グレープゼリー	牛肉 ツナ 白身魚のかりかり フライ	牛乳 海藻ミックス	にんじん	にんにく たまねぎ マッシュルーム だいこん とうもろこし レモン果汁 グリーンピース		米 麦 砂糖 じゃがいも グレープゼリー (個装)	油 オリーブオイル	ローリエ こしょう しょうゆ 赤ワイン 酢 ハヤシルウ ケチャップ ウスターソース	897 27.9
		今日のめあて(食育の観点)	れんこんの特徴について知ろう(食品を選択する能力)								
	21 (金)	ごはん 牛乳 厚揚げと里芋の味噌煮 れんこんの梅肉和え 磯わかめふりかけ	豚肉 厚揚げ 赤味噌 糸かつお	牛乳 磯わかめふり かけ(個装)	にんじん さやいんげん 梅	しょうが キャベツ	れんこん きゅうり	米 砂糖 こんにやく 里芋		酒 みりん しょうゆ	724 28.6
		今日のめあて(食育の観点)	朝ごはんをしっかり食べ元気な体を作ろう(心身の健康・食事の重要性)								
	24 (月)	レーズンパン 牛乳 肉団子ときのこのトマト煮 いかときゅうりのマリネ 一口ゼリー(みかん)	合鴨ホール ベーコン いか	牛乳	にんじん トマト トマトピューレ	にんにく たまねぎ マッシュルーム しめじ グリーンピース キャベツ きゅうり レモン果汁		レーズンパン 砂糖 じゃがいも 一口ゼリー (みかん)(個装)	オリーブオイル	ローリエ 赤ワイン スープストック しょうゆ こしょう 酢	802 32.7
		今日のめあて(食育の観点)	食物繊維の多い食べ物を知ろう(食品を選択する能力)								
	25 (火)	わかめうどん 牛乳 大学芋	鶏肉 かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ 干しいたけ		うどん さつまいも 砂糖	油 黒ごま	酒 塩 しょうゆ みりん だしけずり だしのもと	708 32.8
		今日のめあて(食育の観点)	噛む大切さを学び意識してしっかり噛もう(心身の健康)								
	26 (水)	牛丼 牛乳 小松菜のレモン和え ヨーグルト	牛肉 ハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ キャベツ	ごぼう レモン果汁	米 麦 砂糖 こんにやく		しょうゆ 酒 みりん 酢	747 27.3
		今日のめあて(食育の観点)	日本人の伝統的な食文化「和食」の良さを学ぼう(食文化)								
	27 (木)	ごはん 牛乳 鮭の味噌だれかけ 白菜のおかか和え 豆腐のすまし汁	鮭 味噌 豆腐 油揚げ 糸かつお	牛乳 わかめ	にんじん みつば	白ねぎ もやし えのきたけ	はくさい たまねぎ たけのこ	米 砂糖 じゃがいも		みりん 酒 しょうゆ 塩 だしけずり だしのもと	708 32.8
		今日のめあて(食育の観点)	〜10月は食品ロス削減月間〜 食品ロスを減らすためにできることを考えよう(感謝の心)								
	28 (金)	ごはん 牛乳 豚キムチ もやしのナムル ミックスナッツ	豚肉 厚揚げ 糸かまぼこ	牛乳	にんじん	しめじ もやし たけのこ たまねぎ はくさい 白ねぎ キムチ キャベツ きくらげ		米 砂糖	ごま ごま油 ミックスナッツ (個装)	酒 しょうゆ 酢	782 32.0
		今日のめあて(食育の観点)	ハロウィンについて知ろう(食文化)								
	31 (月)	胚芽パン 牛乳 かぼちゃのクリーム煮 ビーンズサラダ	鶏肉 ミックスビーンズ	牛乳 調理用牛乳	にんじん かぼちゃ ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム しめじ グリーンピース キャベツ	胚芽パン 砂糖 じゃがいも	ごま ねりごま オリーブオイル	赤ワイン ホワイトルウ ポタージュ こしょう チキンスープ 塩 酢 しょうゆ	789 36.6	
今月の 地場 産物	総社 市産	米・赤米・しょうが・きくらげ きゅうり	採取日	6月27日～7月1日	7月4日～7月8日	7月11日～7月15日	今月の 栄養価	エネルギー	775		
			セシウム134(ベクレル/Kg)	不検出(0.49)	不検出(0.44)	不検出(0.41)			kcal		
			セシウム137(ベクレル/Kg)	不検出(0.52)	不検出(0.45)	不検出(0.51)					
			採取日	8月24日～8月26日	8月29日～8月31日	たんぱく質					
セシウム134(ベクレル/Kg)	不検出(0.54)	不検出(0.43)	30.7								
セシウム137(ベクレル/Kg)	不検出(0.68)	不検出(0.50)		g							

※ アレルギー対応食品は、 で示します。 ※ 天候等により献立を変更する場合があります。