

令和5年10月 学校給食予定献立表 (中学校)



総社市地食へ学校給食センターえがお

〈今月の目標〉 残さず食べよう

はし	日曜	献立名	おもな材料						調味料など	栄養価 1人1食(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		
2 (月)	今日のめあて(食育の観点) パン 牛乳 鮭のバルサミコソースかけ コーンサラダ コンソメスープ		食品表示を確認してみよう(食品を選択する能力)						720	
	鮭 ベーコン	牛乳 ひじき	ブロッコリー にんじん パセリ	とうもろこし はくさい たまねぎ マッシュルーム えのきたけ	もやし たまねぎ じゃがいも	パン 砂糖 じゃがいも	オリーブオイル	スープストック 酢 塩 バルサミコ酢 赤ワイン チキンスープ しょうゆ	36.5	
3 (火)	今日のめあて(食育の観点) ソフト麺きのごソース 牛乳 さつまいもサラダ		スポーツで力を発揮するために食事から鉄分を摂ろう(心身の健康)						820	
	豚肉 牛肉 豚レバー	ハム 牛乳	にんじん トマトピューレ	にんにく きゅうり たまねぎ マッシュルーム しめじ グリーンピース	たまねぎ きゅうり たまねぎ しめじ グリーンピース	ソフト麺 砂糖 さつまいも	ノンエッグマヨ ネーズ(個装)	赤ワイン 塩 ケチャップ ウスターソース スープストック デミグラスソース こしょう	34.2	
4 (水)	今日のめあて(食育の観点) 麦ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き 花切り大根の和え物 いらと油揚げの味噌汁 えごまふりかけ		食べ物の組み合わせを工夫して食べよう(食品を選択する能力)						807	
	豚肉 豆腐 油揚げ 中味噌	牛乳	にんじん いら	しょうが きゅうり たまねぎ えのきたけ	花切り大根 もやし えのきたけ	米 麦 砂糖 じゃがいも えごまふりかけ(個装)		酒 しょうゆ みりん だしこんぶ だしけずり だしのもと	32.2	
5 (木)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 親子煮 ごぼうのごま和え		ごはんを食べる元気に過ごそう(食品を選択する能力)						807	
	鶏肉 高野豆腐 卵	牛乳	にんじん さいいんげん	たまねぎ ごぼう とうもろこし キャベツ	ごぼう キャベツ	米 じゃがいも 砂糖	ごま油 ねりごま ごま	酒 しょうゆ だしのもと みりん	33.0	
6 (金)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 根菜のごま味噌煮 カリフラワーの甘酢和え		しっかりかんで食べよう(心身の健康)						750	
	牛肉 厚揚げ 中味噌	牛乳	にんじん さいいんげん	だいこん ごぼう カリフラワー きゅうり もやし	ごぼう きゅうり	米 砂糖 さいいも こんにゃく	ごま すりごま	酒 酢 しょうゆ 塩	27.4	
10 (火)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 鶏肉とさつまいもの旨煮 大豆おかか和え ブルーベリーゼリー		10月10日[目の愛護デー](心身の健康・食文化)						803	
	鶏肉 さかつお 大豆	牛乳	にんじん さいいんげん ごまつな	しょうが にんにく きゅうり たまねぎ もやし たけのこ しめじ とうもろこし	にんにく きゅうり たけのこ	米 砂糖 さつまいも ブルーベリーゼリー(個装)		酒 しょうゆ ケチャップ	28.6	
11 (水)	今日のめあて(食育の観点) 麦ごはん 牛乳 麻婆豆腐 さくらげの中華和え		10月15日[世界手洗いデー](心身の健康)						741	
	豆腐 赤味噌 豚レバー	牛乳	にんじん いら	しょうが にんにく もやし たまねぎ たけのこ さくらげ 干しいたけ キャベツ	にんにく もやし たまねぎ たけのこ さくらげ 干しいたけ キャベツ	米 麦 砂糖	ごま ごま油	酒 しょうゆ オイスターソース 酢	31.2	
12 (木)	今日のめあて(食育の観点) チャーハン 牛乳 鶏肉のから揚げ 春雨サラダ ヨーグルト		よい姿勢で食事をしよう(社会性)						816	
	焼豚 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	にんにく たまねぎ とうもろこし グリーンピース	たまねぎ グリーンピース	米 砂糖 片栗粉 春雨	油 オリーブオイル	酒 しょうゆ 中華スープの素 塩 チキンスープ こしょう	29.0	
13 (金)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 鯖のレモンじょうゆかけ きゅうりのゆかり和え 里芋の味噌汁		正しいごはんの量を食べよう(食事の重要性)						737	
	鯖 中味噌 油揚げ	牛乳	にんじん ねぎ	レモン果汁 きゅうり はくさい たまねぎ ごぼう えのきたけ	きゅうり たまねぎ	米 砂糖 さいいも		しょうゆ 酒 ゆかり だしこんぶ だしけずり だしのもと	32.7	
16 (月)	今日のめあて(食育の観点) ホットドッグ 牛乳 パンプキンポタージュ		10月16日[世界食糧デー](食事の重要性)						775	
	ウインナー ベーコン	牛乳 調理用牛乳	にんじん かぼちゃ パセリ	キャベツ たまねぎ マッシュルーム しめじ	たまねぎ しめじ	胚芽パン		ケチャップ&マスタード(個装) 赤ワイン ポタージュ スープストック 塩 こしょう	32.6	
17 (火)	今日のめあて(食育の観点) 五目うどん 牛乳 大学芋		さつまいもを味わって食べよう(食品を選択する能力)						810	
	鶏肉 かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ 干しいたけ	たまねぎ	うどん 砂糖 さつまいも	油 黒ごま	酒 塩 しょうゆ みりん だしのもと だしけずり	26.9	
18 (水)	今日のめあて(食育の観点) 赤米ごはん 牛乳 鯖の赤米塩麹焼き ほうれん草のお浸し なめこ汁		吉備路で育った赤米を味わって食べよう(食文化・感謝の心)						834	
	鯖 糸かつお 油揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草 ねぎ	キャベツ もやし なめこ だいこん ごぼう	もやし きゅうり だいこん	米 赤米 砂糖		赤米塩麹 赤米甘酒 しょうゆ 酒 だしのもと だしこんぶ だしけずり	32.2	
19 (木)	今日のめあて(食育の観点) ビーンズカレー 牛乳 海藻サラダ ミルクココア		早起きをして朝ごはんをきちんと食べよう(食事の重要性)						855	
	牛肉 ミックスビーンズ ツナ	牛乳 海藻ミックス	にんじん	たまねぎ グリーンピース きゅうり とうもろこし レモン果汁	グリーンピース とうもろこし	米 じゃがいも 砂糖 ミルクココア(個装)	オリーブオイル	赤ワイン 酢 カレー粉 ウスターソース カレー粉 スープストック ケチャップ チキンスープ しょうゆ	29.6	
20 (金)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 豚キムチ もやしのナムル 梨ゼリー		菌の力を使って作る食べ物について知ろう(食品を選択する能力)						722	
	豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん ごまつな	しめじ もやし たけのこ たまねぎ はくさい キャベツ 白ねぎ 白菜キムチ	もやし たけのこ キャベツ	米 砂糖 梨ゼリー (個装)	ごま ごま油	酒 しょうゆ 酢	29.5	
23 (月)	今日のめあて(食育の観点) パン 牛乳 合鴨ボールのトマト煮 シトラスサラダ		パンの歴史について知ろう(食文化)						752	
	合鴨入りボール ベーコン	牛乳	にんじん 枝豆 トマト トマトピューレ	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん ゆず果汁	たまねぎ きゅうり ゆず果汁	パン じゃがいも 砂糖	オリーブオイル	ローリエ 赤ワイン スープストック こしょう しょうゆ	30.0	
24 (火)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 鰯のみりん干し わかめの酢の物 薩摩汁		鰯について知りしっかり食べよう(食品を選択する能力)						700	
	みりん干し鰯 鶏肉 豆腐 中味噌	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	もやし きゅうり さくらげ ごぼう たまねぎ	きゅうり ごぼう	米 砂糖 さつまいも こんにゃく		しょうゆ 酢 酒 だしけずり だしのもと	31.4	
25 (水)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 えびといかの中華炒め チンゲン菜の中華和え 杏仁豆腐		総社で作られた生姜について詳しく知ろう(食文化)						748	
	豚肉 ハム いか えび	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが しめじ たまねぎ たけのこ もやし はくさい まくらげ だいこん 杏仁豆腐(個装)	しょうが しめじ たまねぎ たけのこ もやし だいこん	米 砂糖 じゃがいも 黒ごま ごま油	酒 しょうゆ 中華スープの素 酢 オイスターソース	33.6		
26 (木)	今日のめあて(食育の観点) ひじきごはん 牛乳 ヒレカツ れんごんの梅肉和え ミックスナッツ		れんごんの栄養について知り楽しんで食べよう(食品を選択する能力)						700	
	鶏肉 油揚げ 糸かつお ヒレカツ	牛乳 ひじき	にんじん さいいんげん 梅	たけのこ きゅうり れんこん キャベツ	きゅうり キャベツ	米 砂糖	油 ミックスナッツ (個装)	酒 みりん しょうゆ 塩 だしのもと	31.4	
27 (金)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 厚揚げのそぼろ煮 小松菜のちりめん和え		カルシウムを色々な食べ物から摂ろう(食品を選択する能力)						755	
	鶏肉 厚揚げ	牛乳 しらす干し	にんじん さいいんげん ごまつな	たまねぎ たけのこ 干しいたけ だいこん とうもろこし	たけのこ だいこん	米 じゃがいも 砂糖	ごま	酒 しょうゆ	28.4	
30 (月)	今日のめあて(食育の観点) キャロットパン 牛乳 秋野菜のクリーム煮 ブロッコリーのサラダ		朝食の内容にも気を付けて食べよう(食事の重要性)						810	
	鶏肉 ハム	牛乳 調理用牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ はくさい マッシュルーム とうもろこし グリーンピース	しめじ はくさい	キャロットパン さつまいも	サウザンドレッシング(個装)	赤ワイン ポタージュ 塩 こしょう	33.3	
31 (火)	今日のめあて(食育の観点) 麦ごはん 牛乳 いかの天ぷら 昆布和え 根菜の味噌汁 納豆		昆布を使った料理のよさについて知ろう(食事の重要性)						782	
	いか天ぷら 油揚げ 豆腐 中味噌	牛乳 塩昆布 納豆(個装)	にんじん いら	キャベツ きゅうり もやし だいこん ごぼう たけのこ	きゅうり だいこん	米 麦 さいいも	油	しょうゆ だしのもと だしこんぶ だしけずり	31.9	
今月の 地場 産物	総社 市産	米・赤米・しょうが・さくらげ はくさい・赤米甘酒・赤米塩麹	採取日	6月26日~6月30日	7月3日~7月7日	7月10日~7月14日, 18-19日	今月の 栄養価	エネルギー	774	
			セシウム134(ベクレル/Kg)	不検出 (0.41)	不検出 (0.51)	不検出 (0.40)			kcal	
	セシウム137(ベクレル/Kg)	不検出 (0.52)	不検出 (0.47)	不検出 (0.47)	たんぱく質					
	採取日	8月24日~9月1日	※ アレルギ-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。			31.2		g		