

令和6年10月 学校給食予定献立表 (中学校・義務教育学校7~9年生)



〈今月の目標〉 しっかり食べて体を動かそう

総社市地食へ学校給食センターえがお

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)	様々な種類のきのこを味わおう(食品を選択する能力)								
	1 (火)	ソフト麺きのごクリームソース 牛乳 ブロッコリーのサラダ	ベーコン 鶏肉 ハム	牛乳 調理用牛乳	にんじん ブロッコリー 枝豆	にんにく えのきたけ マッシュルーム しめじ	キャベツ とうもろこし たまねぎ	ソフトめん じゃがいも	ごまドレッシング(個装)	ポタージュ ホワイトルウ 塩 スーフストック	754 33.9
		今日のめあて(食育の観点)	朝ごはんを食べよう(心身の健康)								
	2 (水)	ごはん 牛乳 鯖の香味だれかけ 小松菜の梅肉和え 里芋の味噌汁	鯖 豆腐 油揚げ 糸かつお 中味噌	牛乳	こまつな うめ にんじん ねぎ	にんにく もやし えのきたけ はくさい	白ねぎ だいこん ごぼう	米 さといも 砂糖	しょうゆ だしけずり	だしこんぶ だしのもと	709 33.2
		今日のめあて(食育の観点)	豆製品を積極的に摂ろう(食品を選択する能力)								
	3 (木)	コーンピラフ 牛乳 かぼちゃコロッケ ビーンズサラダ パリッシュ	ベーコン ミックスビーンズ	牛乳 パリッシュ (個装)	にんじん かぼちゃコ ロッケ	きゅうり たまねぎ マッシュルーム だいこん	グリーンピース	米 砂糖	油 ごま オリーブオイル	野菜パイオン 塩 ごしょう しょうゆ	727 23.3
		今日のめあて(食育の観点)	感謝の気持ちを込めて食事のあいさつをしよう(感謝の心)								
	4 (金)	ごはん 牛乳 チンジャオロース チンゲンサイの中華和え 杏仁豆腐	牛肉 糸かまぼこ	牛乳	チンゲンサイ にんじん ピーマン 黄ピーマン	たけのこ もやし 干しいたけ	たまねぎ キャベツ	米 砂糖 じゃがいも 杏仁豆腐(個装)	ごま油	しょうゆ 中華スープの素 オイスターソース	720 28.4
		今日のめあて(食育の観点)	米粉パンを味わおう(食品を選択する能力・食文化)								
	7 (月)	パン 牛乳 チキンハンバーグ ひよこ豆のレモンマリネ 米粉マカロニのスープ	鶏ハンバーグ ひよこ豆 ベーコン	牛乳	パセリ 赤ピーマン にんじん	きゅうり たまねぎ とうもろこし	レモン果汁 キャベツ しめじ	パン 砂糖 じゃがいも 米粉マカロニ	オリーブオイル	しょうゆ チキンスープ スーフストック 酢	781 33.3
		今日のめあて(食育の観点)	発酵食品を食べよう(食品を選択する能力)								
	8 (火)	ごはん 牛乳 根菜のごま味噌煮 カリフラワーの甘酢和え 納豆	豚肉 中味噌 納豆(個装)	牛乳	にんじん さやいんげん	だいこん れんこん カリフラワー	きゅうり もやし ごぼう	米 砂糖 こんにゃく	ごま	しょうゆ 酢 塩	689 30.6
		今日のめあて(食育の観点)	きちんと手洗いをしよう(心身の健康)								
	9 (水)	カレーライス 牛乳 ツナサラダ	牛肉 ツナ	牛乳 海藻ミックス	にんじん	にんにく きゅうり グリーンピース	たまねぎ とうもろこし	米 砂糖 じゃがいも	オリーブオイル	カレーウ スターソース しょうゆ 酢	778 27.8
		今日のめあて(食育の観点)	10月10日の「目の愛護デー」にちなんで目の健康を考えよう(心身の健康・食文化)								
	10 (木)	ごはん 牛乳 ブルコギ 大根のナムル ブルーベリータルト	豚肉	牛乳	チンゲンサイ にんじん	はくさい キャベツ もやし たまねぎ	白ねぎ りんご だいこん	米 砂糖 じゃがいも ブルーベ リー タルト(個装)	ごま ごま油	テンメンジャン 酢 しょうゆ	735 26.8
		今日のめあて(食育の観点)	食事のマナーを守って食べよう(社会性)								
	11 (金)	ごはん 牛乳 いかの天ぷら もやしのごま和え なめこ汁	いか天ぷら 豆腐 油揚げ 糸かまぼこ 中味噌	牛乳	にんじん	きゅうり なめこ たまねぎ	ごぼう だいこん もやし	米 砂糖	油 ごま	だしけずり だしのもと しょうゆ	719 28.6
		今日のめあて(食育の観点)	旬の食材さつまいもを味わおう(食品を選択する能力)								
	15 (火)	生姜うどん 牛乳 大学芋	鶏肉 かまぼこ	牛乳	にんじん	しょうが ごぼう 白ねぎ	たまねぎ 干しいたけ	米 砂糖 さつまいも 砂糖	油 ごま	しょうゆ だしこんぶ だしのもと 塩	815 27.4
		今日のめあて(食育の観点)	正しい箸の持ち方で上手に使おう(社会性)								
	16 (水)	ごはん 牛乳 すき焼き 小魚入りはりはり漬け アーモンド	牛肉 焼き豆腐	牛乳 ちりめん	にんじん	たまねぎ はくさい えのきたけ キャベツ	ごぼう 白ねぎ きゅうり 花切り大根	米 砂糖 こんにゃく	アーモンド (個装)	しょうゆ 酢	729 31.0
		今日のめあて(食育の観点)	魚の栄養を知り積極的に食べよう(心身の健康・食品を選択する能力)								
	17 (木)	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き ひじきの和え物 豚汁	鮭 豚肉 中味噌 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ	はくさい だいこん	ごぼう	米 砂糖 さつまいも こんにゃく	塩	しょうゆ だしこんぶ だしのもと	706 32.9
		今日のめあて(食育の観点)	総社市で作られたきくらげについて詳しくなろう(食文化・食品を選択する能力)								
	18 (金)	ごはん 牛乳 厚揚げのそぼろ煮 きくらげの和え物	豚肉 あつあげ	牛乳	にんじん チンゲンサイ さやいんげん	たまねぎ たけのこ とうもろこし	干しいたけ キャベツ きくらげ	米 砂糖 じゃがいも	しょうゆ 酢	722 26.5	
		今日のめあて(食育の観点)	春雨について知ろう(食品を選択する能力)								
	21 (月)	チャーハン 牛乳 鶏肉のから揚げ 春雨サラダ	焼豚 鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが とうもろこし	グリーンピース もやし きゅうり	米 砂糖 片栗粉 春雨	油 ごま油	しょうゆ 中華スープの素 ごしょう 酢	739 26.8
		今日のめあて(食育の観点)	スポーツで力を発揮するためにバランスのよい食事をとろう(心身の健康)								
	22 (火)	ごはん 牛乳 鯖の味噌だれかけ 白菜のレモン和え えのきたけのすまし汁	鯖 豆腐 油揚げ 中味噌	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり たまねぎ はくさい	レモン果汁 たけのこ えのきたけ	米 砂糖	しょうゆ だしけずり だしのもと 塩	酢 だしこんぶ	769 29.8
		今日のめあて(食育の観点)	よく噛んで食べることで長さを長く知り歯を大切にしよう(心身の健康)								
	23 (水)	ごはん 牛乳 牛肉とキャベツのオイスターソース炒め ブロッコリーの中華和え ブルー	牛肉 厚揚げ	牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ 白ねぎ たけのこ ブルー(個装)	干しいたけ とうもろこし もやし	米 砂糖 じゃがいも	ごま ごま油	しょうゆ 酢 オイスターソース	713 28.4
		今日のめあて(食育の観点)	大豆から作られる食べ物とその特徴を知ろう(食文化・食品を選択する能力)								
	24 (木)	ごはん 牛乳 ちゃんこ鍋 おかか和え 豆乳ムース	豚肉 ちくわ 糸かつお 赤味噌 豆乳ムース(個装)	牛乳	にんじん ねぎ	はくさい しめじ だいこん しょうが	キャベツ もやし きゅうり とうもろこし	米 砂糖 こんにゃく さといも	だしのもと しょうゆ	768 28.1	
		今日のめあて(食育の観点)	間食の意味を知り食べるときの決まりを考えよう(食事の重要性)								
	25 (金)	ごはん 牛乳 筑前煮 荳わかめのごぶ和え ミックスナッツ	鶏肉	牛乳 荳わかめ	にんじん さやいんげん	ごぼう たけのこ きゅうり れんこん	干しいたけ キャベツ ごぶ漬け	米 砂糖 こんにゃく さといも	ミックスナッツ (個装)	しょうゆ だしのもと	735 28.0
		今日のめあて(食育の観点)	楽しい食事の時間になるようにしよう(食事の重要性・社会性)								
	28 (月)	レーズンパン 牛乳 クリーム煮 白菜のサラダ	鶏肉	牛乳 調理用牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ はくさい しめじ	マッシュルーム とうもろこし グリーンピース	レーズンパン じゃがいも 砂糖	オリーブオイル	ホワイトルウ 塩 しょうゆ 酢 スーフストック	789 31.5
		今日のめあて(食育の観点)	中華料理を味わって食べよう(食文化)								
	29 (火)	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 棒棒鶏 黒糖ビーンズ	豆腐 豚肉 豚レバー ささみ 黒糖ビーンズ(個装)	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ だいこん しょうが	干しいたけ キャベツ たけのこ	米 砂糖 こんにゃく	ごま ごま油	しょうゆ 酢 オイスターソース	787 35.6
		今日のめあて(食育の観点)	「食品ロス」について知りできることを考えよう(食文化・感謝の心)								
	30 (水)	ごはん 牛乳 肉じゃが ほうれん草のお浸し 甘夏ゼリー	牛肉	牛乳 ちりめん	にんじん ほうれん草 さやいんげん	たまねぎ だいこん もやし	米 砂糖 じゃがいも こんにゃく 甘夏ゼリー(個装)	しょうゆ		767 26.1	
		今日のめあて(食育の観点)	だしのうま味を感じ味わって食べよう(食文化)								
	31 (木)	ごはん 牛乳 メンチカツ 塩昆布和え 豆腐の赤だし	メンチカツ 豆腐 赤味噌	牛乳 塩昆布	にんじん ねぎ	きゅうり もやし たまねぎ	キャベツ えのきたけ はくさい	米	油	しょうゆ だしけずり だしのもと	705 25.1
今月の 地場 産物	総社 市産	米・しょうが・きくらげ	岡山 県産	牛乳・にんにく・干しいたけ ねぎ・もやし	※ アレルギー対応食品は、 で示します。			今月の 栄養価	エネルギー たんぱく質	736 kcal 29.2 g	