

令和3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		
○	1 (金)	今日のめあて(食育の観点) 麦ごはん 牛乳 豚肉の照り焼き ごま酢和え なめこ汁	早寝・早起きをして規則正しい生活リズムを心がけよう(食事の重要性・心身の健康)							798
		豚肉 豆腐 油揚げ 中味噌	牛乳 しらす干し	にんじん ねぎ	かりふらわー とうもろこし	たまねぎ なめこ	米 小麦 砂糖 片栗粉 里芋	ごま	しょうゆ みりん だしこんぶ だしけずり	33.7
○	4 (月)	今日のめあて(食育の観点) ポテトサラダサンド 牛乳 キャロットポタージュ	朝ごはんを食べて元気に過ごそう(心身の健康)							719
		ハム ベーコン	牛乳 調理用牛乳	にんじん かぼちゃ	きゅうり グリンピース	たまねぎ	パン じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ(個装)	赤ワイン 塩 チキンスープ	ポタージュ こしょう
○	5 (火)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 鯖のきのこと鮎かけ 荻わかめの味噌汁	今が旬の秋の味覚を堪能しよう(食品を選択する能力)							713
		鯖 油揚げ 中味噌	牛乳 荻わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ	しめじ だいこん	米 片栗粉 里芋		だしこんぶ こしょう 酒 みりん だしけずり	30.0
○	6 (水)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 ブルコギ ナムル パリッシュ	韓国の食事マナーについて調べてみよう(食文化)							757
		牛肉	牛乳 パリッシュ(個装)	にんじん たら ちんげんサイ	にんにく しめじ もやし	たまねぎ りんご きゅうり	米 じゃがいも 砂糖	黒ごま ごま油	酒 みりん トウバンジャン テンメンジャン	しょうゆ こしょう
○	7 (木)	今日のめあて(食育の観点) チャーハン 牛乳 鶏肉の唐揚げ 春雨サラダ 豆乳ムース	【総社小リクエスト給食】食品ロスを減らすために出来ることを考えよう(社会性・食品を選択する能力)							847
		焼豚 鶏肉 豆乳ムース(個装)	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース キヤベツ きくらげ	とうもろこし しょうが きゅうり	米 片栗粉 春雨 砂糖	油 ごま油	酒 塩 スープストック チキンスープ しょうゆ こしょう	27.3
○	8 (金)	今日のめあて(食育の観点) 麦ごはん 牛乳 厚揚げと根菜のごま味噌煮 ほうれん草のお浸し オレンジゼリー	正しく箸を使って気持ちよく食事をしよう(社会性)							742
		豚肉 厚揚げ 中味噌 糸かまぼこ	牛乳	にんじん さやいんげん ほうれん草	だいこん れんこん	ごぼう はくさい	米 こんにゃく 里芋 砂糖 麦 オレンジゼリー(個装)	ごま	酒 しょうゆ	33.6
○	11 (月)	今日のめあて(食育の観点) 胚芽パン 牛乳 秋野菜のコンソメスープ煮 ビーンズサラダ ブルーベリージャム	目の健康について考えよう〜10月10日は目の愛護デー〜(食文化・食品を選択する能力)							807
		鶏肉 ベーコン ミックスビーンズ	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ グリンピース とうもろこし	しめじ だいこん	胚芽パン 砂糖 さつまいも じゃがいも ブルーベリージャム(個装)	オリブオイル	赤ワイン しょうゆ 野菜ブイオン こしょう	33.5
○	12 (火)	今日のめあて(食育の観点) ソフト麺ミートソース 牛乳 さつまいもサラダ	さつまいもに含まれる栄養素について知り、すすんで食べよう(食品を選択する能力)							806
		豚肉 牛肉 豚しゃぶ ハム	牛乳	にんじん	マッシュルーム グリンピース	たまねぎ キヤベツ	ソフト麺 砂糖 さつまいも	ごまドレッシング(個装)	スープストック 赤ワイン デミグラスソース 塩 トマトピューレ ケチャップ ウスターソース こしょう	32.7
○	13 (水)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 鱈の蒲揚げ 浅漬け わかめの赤だし	鱈の栄養素について知ろう(食品を選択する能力)							752
		鱈 豆腐 赤味噌	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	しょうが きゅうり 漬け たまねぎ 干しいたけ	はくさい もやし ごぼう	米 片栗粉 砂糖 じゃがいも	油	しょうゆ みりん だしこんぶ だしの素	30.1
○	14 (木)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 牛肉ときのこの中華炒め もやしの中華和え	米という漢字からごはんのことについて考えよう(感謝の心)							734
		牛肉 糸かまぼこ	牛乳	にんじん さやいんげん	にんにく しょうが もやし 干しいたけ たけのこ えのきたけ	しめじ たまねぎ キヤベツ	米 じゃがいも 砂糖	ごま油	酒 オイスターソース しょうゆ 酢	39.4
○	15 (金)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 肉じゃが 白菜のおかか和え 磯わかめふりかけ	給食を食べてクラスの仲を深めよう(食事の重要性)							737
		牛肉 糸かつお 磯わかめふりかけ(個装)	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ もやし	はくさい	米 じゃがいも こんにゃく 砂糖		酒 みりん しょうゆ	37.4
○	18 (月)	今日のめあて(食育の観点) パン 牛乳 白身魚の香草フライ レモンサラダ 豆乳スープ チーズ	心を込めて食事の挨拶をしよう(感謝の心)							777
		白身魚の香草 フライ ベーコン 豆乳	牛乳 チーズ	赤ピーマン にんじん パセリ	だいこん レモン果汁 しめじ	キャベツ たまねぎ	パン 砂糖 じゃがいも	油	酢 スープストック 塩 しょうゆ こしょう	31.0
○	19 (火)	今日のめあて(食育の観点) 赤米ごはん 牛乳 鶏肉と大根の生姜煮 五色和え たい焼き	地産地消のよいところを取り入れよう(感謝の心)							779
		鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん こまつな	しょうが だいこん えのきたけ きゅうり きくらげ	たまねぎ	米 赤米 こんにゃく 砂糖 たい焼き(個装)	ごま	酒 みりん しょうゆ だしの素	28.3
○	20 (水)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 豚キムチ ばんさんすう	おいしく減塩するポイントについて学ぼう(心身の健康)							735
		豚肉 厚揚げ ハム	牛乳	にんじん たら	たまねぎ しめじ はくさいキムチ とうもろこし	たけのこ はくさい キヤベツ	米 春雨 砂糖	ごま油	酒 塩 しょうゆ 酢	30.6
○	21 (木)	今日のめあて(食育の観点) ピラフ 牛乳 ハンバーグ コーンサラダ ガトーショコラ	【神在小リクエスト給食】給食当番にふさわしい清潔な身支度をしよう(心身の健康)							761
		ウインナー ハンバーグ	牛乳	にんじん ブロッコリー	マッシュルーム グリンピース とうもろこし	たまねぎ キヤベツ レモン果汁	米 砂糖 ガトーショコラ(個装)	オリブオイル	赤ワイン 野菜ブイオン こしょう しょうゆ	チキンスープ 塩 酢
○	22 (金)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 ちゃんこ鍋 れんこんの梅肉和え	れんこんの特徴について知ろう(食品を選択する能力)							826
		鶏肉 厚揚げ 赤味噌	牛乳	にんじん	しょうが だいこん えのきたけ 白ねぎ もやし	キャベツ 白ねぎ きゅうり 梅	米 里芋 こんにゃく 砂糖		酒 みりん しょうゆ だしの素	26.4
○	25 (月)	今日のめあて(食育の観点) ソーイブレッド 牛乳 チリコンカン ブロッコリーのサラダ	正しい姿勢で食事をしよう(社会性)							758
		牛肉 金時豆 ささみ	牛乳	にんじん パセリ トマト ブロッコリー	にんにく マッシュルーム レモン果汁	たまねぎ もやし	ソーイブレッド じゃがいも 砂糖		ローリエ 酢 赤ワイン ウスターソース ケチャップ スープストック 塩 しょうゆ こしょう 一味唐辛子	33.4
○	26 (火)	今日のめあて(食育の観点) きのこうどん 牛乳 大学芋	内容を考えておやつを食べよう(食品を選択する能力)							826
		鶏肉	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ 干しいたけ	ごぼう しめじ	うどん さつまいも 砂糖	油 黒ごま	酒 みりん 塩 だしけずり	しょうゆ だしの素
○	27 (水)	今日のめあて(食育の観点) 麦ごはん 牛乳 炒り豆腐 ちりめん和え アーモンド	栄養バランスのよい食事を心がけよう(食事の重要性)							815
		鶏肉 豆腐	牛乳 しらす干し	にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ 花切りだいこん	干しいたけ はくさい	米 小麦 じゃがいも 砂糖	ごま油 アーモンド(個装)	酒 だしの素 しょうゆ 酢	33.7
○	28 (木)	今日のめあて(食育の観点) ハヤシライス 牛乳 海藻サラダ みかんタルト	【昭和中小リクエスト給食】スポーツで力を発揮するための食事について考えよう(心身の健康・食品を選択する能力)							870
		牛肉 ツナ	牛乳 海藻ミックス	にんじん	にんにく グリンピース マッシュルーム キヤベツ	たまねぎ もやし	米 じゃがいも 砂糖 麦 みかんタルト(個装)	オリブオイル	赤ワイン こしょう ウスターソース 酢	塩 ハヤシルウ ケチャップ しょうゆ
○	29 (金)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 鯖の赤米塩麹焼き ゆかり和え 豆腐のすまし汁	調味料の一つ「塩麹」について知ろう(食文化・食品を選択する能力)							811
		鯖 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ	キャベツ えのきたけ	米 里芋		赤米塩麹 みりん 酒 塩 だしけずり	だしの素
今月の 地場 産物	総社 市産	米・赤米・しょうが・きくらげ・ 赤米塩麹	採取日	6月28日～7月2日	7月5日～7月9日	7月12日～7月19日	今月の 栄養価 (基準値)	エネルギー	819	
			セシウム134(ベクレル/Kg)	不検出(0.48)	不検出(0.47)	不検出(0.44)			kcal	
			セシウム137(ベクレル/Kg)	不検出(0.51)	不検出(0.41)	不検出(0.50)				
			採取日	8月24日～8月27日						
岡山 県産	牛乳・ねぎ・もやし・ 干しいたけ・マッシュルーム	採取日	8月24日～8月27日			今月の 栄養価 (基準値)	たんぱく質	32.4		
		セシウム134(ベクレル/Kg)	不検出(0.47)					g		
		セシウム137(ベクレル/Kg)	不検出(0.40)							

※ 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。