

令和5年度 10月学校給食献立表

(橋) 中学校

大牟田市中学校給食センター

日	曜	献立名			おもな材料と体内での働き						エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)
					おもに体の組織をつくる (赤のグループ)		おもに体の調子を整える (緑のグループ)		おもにエネルギーになる (黄のグループ)		
		主食	牛乳	副食	1群 (魚、肉、卵 豆、豆製品)	2群 (牛乳、小 魚、海藻)	3群 (緑黄色 野菜)	4群 (その他の野菜、 果物)	5群 (穀類、いも類、 砂糖)	6群 (油脂)	
2	月	ごはん	○	豚肉のしょうが焼き キャベツとコーンの炒め物 きのこのみそ汁	豚肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	小ねぎ	たまねぎ、コーン キャベツ、しめじ しょうが、えのきたけ	米 砂糖	菜種油 ごま	842 34.4 25.6
3	火	ごはん	○	白身魚の肉みそあんかけ はりはり漬け もずく汁	白身魚、卵 鶏ひき肉 豆腐	牛乳 しらす干し もずく	にら 小松菜 小ねぎ	切干大根 たまねぎ	米、砂糖 小麦粉 でん粉	菜種油 ごま	830 37.9 21.0
4	水	麦ごはん	○	牛肉とじゃがいものきんぴら煮 はんぺんのすまし汁	牛肉 はんぺん	牛乳	にんじん いんげん 小ねぎ	ごぼう、玉ねぎ 干しいたけ	米、麦、砂糖 じゃがいも こんにゃく	菜種油 ごま	778 29.5 20.0
5	木	お弁当の日 (スポーツフェスティバル)									
6	金	ミルク パン	○	牛肉とじゃがいものトマト煮 マカロニサラダ りんごジャム	牛肉 ハム	牛乳	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ きゅうり	パン、マカロニ じゃがいも、砂糖 りんごジャム	菜種油 マヨネーズ	840 33.2 28.9
10	火	ごはん	○	豚肉ともやしのみそ煮込み 元気サラダ	豚肉、削り節 豆腐、ハム みそ、昆布	牛乳	にんじん にら	たまねぎ、ごぼう にんにく、もやし キャベツ、コーン きゅうり	米 砂糖	菜種油	818 31.5 23.5
11	水	中華 カレー	○	五色和え	豚肉 焼き豚 いか	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ、たけのこ にんにく、しょうが 干しいたけ きゅうり、キャベツ	米、麦 砂糖 でん粉	菜種油 ごま油	768 30.5 19.8
12	木	ごはん	○	きびなごの磯辺揚げ ひじきの炒め物 ピリ辛みそ汁 ブルーベリーゼリー	きびなご 油揚げ、みそ 豆腐、豚肉 てんぷら	牛乳 ひじき 青のり	にんじん チンゲン菜 いんげん	しょうが 干しいたけ もやし	米、砂糖 こんにゃく 小麦粉 ブルーベリーゼリー	菜種油	802 31.7 19.6
13	金	授業研究会のため給食中止									
16	月	中間テスト1日目のため給食中止									
17	火	ごはん	○	あじフライ 野菜のごま和え 厚揚げのみそ汁	あじ 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	小ねぎ	キャベツ たまねぎ きゅうり	米、小麦粉 パン粉 砂糖	菜種油 ごま	753 27.6 19.1
18	水	ハヤシ ライス	○	フレンチサラダ	牛肉	牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ、しめじ きゅうり、コーン キャベツ	米、麦 小麦粉 砂糖	菜種油 バター	843 27.4 26.6
19	木	食育の日 栗ごはん	○	さんまの梅煮 いんげんともやしのソテー 肉団子汁 みかん	さんま 肉団子	牛乳	にんじん いんげん 小ねぎ	もやし、たまねぎ えのき みかん	米、もち米 栗 春雨	菜種油	761 29.4 20.5
20	金	キャロット 小パン	○	スパゲティミートソース チンゲン菜のスープ	牛ひき肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん チンゲン菜	たまねぎ	パン 砂糖 スパゲティ麺	菜種油	839 30.4 33.0
23	月	和食の日 ごはん	○	鮭の塩こうじ焼き きんぴらごぼう じゃがいものみそ汁 みかんジュース	鮭 みそ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん 小ねぎ	ごぼう たまねぎ	米 じゃがいも 砂糖 みかんジュース	菜種油 ごま	814 34.6 13.8
24	火	ごはん	○	マーボー豆腐 拌三絲	豆腐、ハム 豚ひき肉 油揚げ、みそ	牛乳		にんにく、しょうが 干しいたけ たまねぎ、きゅうり	米、春雨 でん粉 砂糖	菜種油 ごま油	864 30.9 24.8
25	水	麦ごはん	○	八宝菜 シュウマイ 一食のり佃煮	豚肉、えび いか、うずら卵 シュウマイ	牛乳 のり佃煮	にんじん	キャベツ たまねぎ もやし	米 麦 でん粉	菜種油	786 34.1 22.2
26	木	カレー ピラフ	○	かぼちゃコロツケ ピーマンともやしのソテー 卵スープ 元気ヨーグルト	ベーコン えび、卵 豚ひき肉	牛乳 ヨーグルト	かぼちゃ パセリ ピーマン	たまねぎ コーン、もやし にんにく	米、小麦粉 パン粉 でん粉	菜種油 バター	786 26.7 26.2
27	金	セルフ サンド	○	さつまいものミルクスープ	ベーコン ツナ	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが	パン さつまいも 小麦粉	菜種油 バター マヨネーズ	787 27.6 35.8
30	月	ごはん	○	野菜の含め煮 えのきのみそ汁	鶏肉、みそ 高野豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	えのきたけ たまねぎ	じゃがいも 砂糖 こんにゃく	菜種油	808 32.4 19.9
31	火	ごはん	○	さばの煮付け 野菜のおかか炒め 南関揚げの根菜汁	さば、鶏肉 南関揚げ かつおぶし	牛乳	にんじん 小ねぎ	キャベツ、大根 ごぼう、しめじ しょうが	米、砂糖 パン粉 春雨	菜種油	771 33.5 19.7

※学校行事や物資の都合により、献立や材料が変わることがあります。



令和5年度 10月学校給食盛付表

(橘) 中学校

大牟田市中学校給食センター

<p>2日(月)</p> <p>豚肉のしょうが焼き キャベツとコーンの炒め物</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗 ごはん きのこのみそ汁</p>	<p>3日(火)</p> <p>白身魚の肉みそあんかけ はりはり漬け</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗 ごはん もずく汁</p>	<p>4日(水)</p> <p>牛肉とじゃがいもの きんぴら煮</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗 麦ごはん はんぺんの すまし汁</p>	<p>5日(木)</p> <p>お弁当の日</p> <p>スポーツフェスティバル</p>	<p>6日(金)</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>小皿</p> <p>りんごジャム</p> <p>大皿</p> <p>ミルクパン 牛肉とじゃがいもの トマト煮</p>
<p>9日(月)</p> <p>スポーツの日</p>	<p>10日(火)</p> <p>元気サラダ</p> <p>小皿</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗 ごはん 豚肉ともやしの みそ煮込み</p>	<p>11日(水)</p> <p>五色和え</p> <p>小皿</p> <p>大皿</p> <p>麦ごはん カレールウ</p> <p>かけて食べる</p> <p>いつもより多めです</p> <p>中華カレー</p>	<p>12日(木)</p> <p>ブルーベリーゼリー</p> <p>小皿</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗 ごはん ピリ辛みそ汁</p>	<p>13日(金)</p> <p>授業研究会のため 給食中止</p>
<p>16日(月)</p> <p>中間テスト1日目</p>	<p>17日(火)</p> <p>あじフライ 野菜のごま和え</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗 ごはん 厚揚げのみそ汁</p>	<p>18日(水)</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>小皿</p> <p>大皿</p> <p>麦ごはん ハヤシルウ</p> <p>かけて食べる</p> <p>いつもより多めです</p> <p>ハヤシライス</p>	<p>19日(木)</p> <p>食育の日</p> <p>みかん</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗 栗ごはん 肉団子汁</p>	<p>20日(金)</p> <p>スパゲティミートソース</p> <p>大皿</p> <p>小皿</p> <p>大碗 小碗 キャロット ハパン チンゲン菜の スープ</p>
<p>23日(月)</p> <p>和食の日</p> <p>みかんジュース</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗 ごはん じゃがいものみそ汁</p>	<p>24日(火)</p> <p>パンサンスウ 拌三絲</p> <p>小皿</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗 ごはん マーボー豆腐</p>	<p>25日(水)</p> <p>シュウマイ (3個)</p> <p>小皿</p> <p>大皿</p> <p>一食のり佃煮</p> <p>大碗 小碗 麦ごはん 八宝菜</p>	<p>26日(木)</p> <p>元気ヨーグルト</p> <p>小皿</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗 カレーピラフ 卵スープ</p>	<p>27日(金)</p> <p>スライスチーズ はさんで食べる</p> <p>小皿</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗 食パン さつまいもの ミルクスープ</p> <p>セルフサンド</p>
<p>30日(月)</p> <p>野菜の含め煮</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗 ごはん えのきのみそ汁</p>	<p>31日(火)</p> <p>さばの煮つけ 野菜のおかか炒め</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗 ごはん 南関あげの 根菜汁</p>	<p>目の健康に ビタミンA を!</p> <p>10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康に関わる栄養素に「ビタミンA」があります。不足すると、暗い所で物が見えにくくなる夜盲症のほか、ドライアイや視力の低下を引き起こす可能性があります。「目の愛護デー」にちなんで13日の給食には、ビタミンAが多いブルーベリーのゼリーを取り入れました。何かと目を使う機会の多い現代に、意識してとりた栄養素の一つです。</p> <p>ビタミンAを多く含む食べ物</p> <p>にんじん ほうれん草 かぼちゃ レバー ウナギ ギンダラ</p>		

※学校行事や物資の都合により、献立や材料が変わることがあります。