

# 10月の給食献立



今月のめあて

○収穫の秋に感謝して食べよう。  
○旬の食べ物について知ろう。

東峰村立  
東峰中学校

| 日付        | 行事  | 牛乳 | 主食                  | 副食（おかず）                                   | 赤の仲間                         |                     | 緑の仲間                    |   | 黄色の仲間                        |                           | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質% |
|-----------|---|----|---------------------|---|------------------------------|---------------------|-------------------------|---|------------------------------|---------------------------|-----------------------|
|           |   |    |                     |   | 血や肉になる<br>歯や骨をつくる            |                     | 体の調子を良くする<br>病気にかりにくくする |   | 体温やエネルギーの<br>もとになる           |                           |                       |
|           |   |    |                     |   | 1群                           | 2群                  | 3群                      | 4群  | 5群                           | 6群                        |                       |
| 1<br>(木)  |   |    | しろごはん<br>           | 肉豆腐<br>バンサンスー                             | 豚肉<br>豆腐<br>ハム               | 牛乳                  | 人参<br>チンゲン菜             | 玉ねぎ きゅうり<br>こんにゃく<br>えのき キャベツ                   | 米<br>砂糖<br>春雨                | 油<br>ごま<br>ごま油            | 760<br>14.6%<br>23.7% |
| 2<br>(金)  |   |    | むぎごはん<br>           | 筑前煮<br>じゃこ和え<br>納豆                        | とり肉<br>納豆                    | 牛乳<br>しらすぼし         | 人参<br>小松菜               | れんこん キャベツ こんにゃく<br>もやし ごぼう たけのこ<br>枝豆 干しいたけ     | 米 麦<br>じゃがいも<br>砂糖           | 油                         | 809<br>16.4%<br>25.0% |
| 5<br>(月)  | 図書コラボ<br>給食                               |    | むぎごはん<br>           | さつまいもとちくわの天ぷら<br>塩昆布和え<br>春雨スープ           | ちくわ                          | 牛乳<br>青のり<br>わかめ 昆布 | 人参<br>ねぎ                | キャベツ<br>エノキ<br>玉ねぎ                              | 米 麦 春雨<br>さつまいも<br>天ぷら粉 おわらふ | 油                         | 807<br>10.4%<br>21.7% |
| 6<br>(火)  |   |    | むぎごはん<br>           | マーボー豆腐<br>中華和え                            | 豆腐<br>豚肉 ツナ<br>赤だしみそ         | 牛乳<br>わかめ           | 人参                      | 玉ねぎ にんにく コーン<br>たけのこ しょうが きゅうり<br>干しいたけ キャベツ    | 米 麦<br>砂糖<br>でんぷん            | 油<br>ごま油                  | 834<br>15.8%<br>27.3% |
| 7<br>(水)  |   |    | 米粉パン<br>            | 焼きうどん<br>わかめたまごスープ                        | 豚肉 たまご<br>天ぷら<br>いか          | 牛乳<br>わかめ           | 人参<br>ねぎ                | 玉ねぎ<br>キャベツ もやし<br>エノキ                          | パン<br>うどん<br>でんぷん            | 油                         | 758<br>19.4%<br>28.4% |
| 8<br>(木)  | 福岡県産の<br>穴子の日<br><small>よくかんでたべよう</small> |    | あなごめし<br>           | 元気サラダ<br>けんちん汁<br>みかん                     | 魚（あなご）鶏肉<br>たまご 豆腐<br>かつお節   | 牛乳<br>昆布<br>のり      | 人参<br>ねぎ                | きゅうり コーン ごぼう<br>しょうが キャベツ みかん<br>干しいたけ こんにゃく    | 米<br>砂糖 でんぷん<br>じゃがいも        | 油<br>ごま<br>ごま油            | 810<br>16.7%<br>22.9% |
| 9<br>(金)  | 目の愛護デー<br>【ブルーベリー】<br>                    |    | むぎごはん<br>           | 切り干し大根のうま煮<br>キャベツのごま和え<br>ブルーベリークレープ     | とり肉                          | 牛乳                  | 人参                      | 玉ねぎ キャベツ<br>もやし 切り干し大根<br>こんにゃく 枝豆              | 米 麦<br>じゃがいも<br>砂糖 クレープ      | 油<br>ごま<br>ねりごま           | 809<br>11.6%<br>23.7% |
| 12<br>(月) |   |    | 中華おこわ<br>           | 焼き餃子<br>春雨のマヨネーズサラダ<br>中華風コーンスープ          | とり肉 豚肉<br>ハム                 | 牛乳                  | 人参<br>チンゲン菜             | 玉ねぎ きゅうり キャベツ<br>たけのこ しょうが 枝豆<br>干しいたけ エノキ コーン  | 米 麦<br>小麦粉<br>春雨 でんぷん        | 油<br>ごま<br>エッグケア<br>マヨネーズ | 767<br>13.2%<br>22.7% |
| 13<br>(火) |   |    | むぎごはん<br>           | ふわふわ親子丼<br>アーモンド和え                        | たまご 豆腐<br>とり肉 ちくわ            | 牛乳                  | 人参<br>ねぎ<br>小松菜         | 玉ねぎ<br>干しいたけ<br>キャベツ もやし                        | 米 麦<br>砂糖<br>でんぷん            | 油<br>アーモンド                | 774<br>16.0%<br>26.6% |
| 14<br>(水) |   |    | 丸パン<br><br>スライスチーズ  | 照り焼きハンバーグ<br>野菜ソテー<br>あっさりカレースープ          | とり肉<br>ベーコン                  | 牛乳<br>チーズ           | 人参<br>ピーマン              | 玉ねぎ セロリ<br>キャベツ<br>白菜                           | パン<br>砂糖                     | 油                         | 765<br>16.7%<br>38.1% |
| 15<br>(木) |   |    | むぎごはん<br>           | いわしの甘露煮<br>ひじきと大豆の炒めもの<br>さつま汁            | 魚（いわし）みそ<br>大豆 とり肉<br>油あげ 豆腐 | 牛乳<br>ひじき           | 人参<br>小松菜<br>ねぎ         | ごぼう<br>大根                                       | 米 麦<br>砂糖<br>さつまいも           | 油                         | 828<br>15.3%<br>24.5% |
| 16<br>(金) |   |    | むぎごはん<br>           | 春巻き<br>もやしのナムル<br>ごま坦々風スープ                | 豚肉 とり肉<br>豆乳<br>みそ           | 牛乳                  | 人参<br>にら<br>チンゲン菜       | 玉ねぎ<br>しめじ 白菜<br>もやし にんにく                       | 米 麦<br>小麦粉 米粉<br>マロニー 砂糖     | 油<br>ごま<br>ごま油<br>ねりごま    | 827<br>11.1%<br>30.2% |
| 19<br>(月) | 食育の日<br>【東峰献立】                            |    | むぎごはん<br>           | とり肉と豆のごま煮<br>小松菜のおひたし<br>ヨーグルト（小中大きさ別）    | とり肉 みそ<br>かつお節<br>ひよこ豆       | 牛乳<br>ヨーグルト         | 人参<br>小松菜               | キャベツ こんにゃく<br>ごぼう れんこん<br>干しいたけ 枝豆              | 米 麦<br>砂糖<br>じゃがいも           | 油<br>ごま油<br>ねりごま          | 814<br>14.2%<br>20.3% |
| 20<br>(火) |   |    | しろごはん<br>           | 切り干し大根のエスニック炒め<br>ワンタンスープ<br>いりこアーモンド みかん | ぶた肉<br>ベーコン                  | 牛乳<br>いりこ           | 人参<br>チンゲン菜<br>にら       | 玉ねぎ もやし<br>切り干し大根<br>にんにく みかん                   | 米<br>ワンタン<br>砂糖              | 油<br>ごま<br>ごま油<br>アーモンド   | 745<br>13.4%<br>21.6% |
| 21<br>(水) |   |    | 山型食パン<br><br>リンゴジャム | かぼちゃのクリームシチュー<br>クロダマルサラダ                 | とり肉<br>クロダマル<br>ツナ           | 牛乳<br>チーズ<br>生クリーム  | 人参<br>かぼちゃ<br>小松菜       | 玉ねぎ<br>グリルピーマン<br>キャベツ                          | パン<br>小麦粉<br>リンゴジャム          | 油<br>バター                  | 825<br>15.7%<br>32.3% |
| 22<br>(木) |   |    | むぎごはん<br>           | すきやき風<br>千草和え                             | 牛肉<br>豆腐                     | 牛乳<br>しらすぼし         | 人参<br>小松菜               | 玉ねぎ 根深ねぎ もやし<br>こんにゃく エノキ<br>白菜 キャベツ コーン        | 米 麦<br>マロニー<br>砂糖            | 油<br>ごま油<br>ごま            | 764<br>17.2%<br>22.8% |
| 23<br>(金) | 福岡県産の<br>たいの日                             |    | しろごはん<br>           | たいのゆずみそ焼き<br>即席づけ<br>だぶ                   | 魚（たい）<br>みそ<br>とり肉           | 牛乳<br>昆布            | 人参                      | れんこん しょうが こんにゃく<br>ゆず 干しいたけ 大根<br>きゅうり キャベツ ごぼう | 米<br>じゃがいも<br>でんぷん           | 油                         | 752<br>17.4%<br>23.5% |
| 26<br>(月) |   |    | きのこごはん<br>          | 焼きししゃも<br>なます<br>白玉汁                      | とり肉<br>油あげ                   | 牛乳<br>ししゃも          | 人参<br>小松菜<br>ねぎ         | 玉ねぎ 大根 れんこん<br>しめじ エノキ 枝豆<br>干しいたけ ごぼう          | 米<br>砂糖<br>白玉もち              | 油                         | 792<br>14.3%<br>21.2% |
| 27<br>(火) |   |    | しろごはん<br>           | 牛肉とじゃがいものきんぴら煮<br>かきたま汁                   | 牛肉<br>たまご<br>とり肉             | 牛乳                  | 人参<br>いんげん<br>ほうれん草     | 玉ねぎ ごぼう<br>こんにゃく<br>エノキ                         | 米 麦<br>じゃがいも<br>砂糖 でんぷん      | 油                         | 760<br>14.2%<br>25.5% |
| 28<br>(水) |   |    | コッペパン<br>           | きのこクリームスパゲティ<br>ツナサラダ<br>りんご              | ベーコン<br>ツナ                   | 牛乳                  | 人参<br>チンゲン菜             | 玉ねぎ キャベツ コーン<br>エリンギ しめじ レモン<br>きゅうり セロリ りんご    | パン<br>スパゲティ<br>米粉ルー          | 油                         | 780<br>14.3%<br>28.4% |
| 29<br>(木) |   |    | むぎごはん<br>           | さばのかばやき風<br>ゆず和え<br>じゃがいものみそ汁             | 魚（さば）<br>豆腐 油あげ<br>かつお節 みそ   | 牛乳<br>わかめ           | 人参<br>ねぎ                | 玉ねぎ しょうが<br>キャベツ きゅうり<br>ゆず                     | 米 麦<br>じゃがいも<br>砂糖 でんぷん      | 油                         | 861<br>13.2%<br>32.3% |
| 30<br>(金) |   |    | むぎごはん<br>           | ポークカレー<br>ドレッシングサラダ<br>みかん                | ぶた肉<br>レンズ豆                  | 牛乳<br>チーズ           | 人参<br>トマト               | 玉ねぎ キャベツ<br>しょうが にんにく レモン<br>きゅうり コーン みかん       | 米 麦<br>じゃがいも<br>米粉ルー         | 油                         | 824<br>12.6%<br>23.8% |

♪地元の食べ物～米、小松菜、チンゲン菜、ほうれん草、ほしいたけ～