



# 10月 給食献立表



今月の目標・・・後片付けをきちんとしよう

西条市立西条東中学校

日	曜	牛乳 無機質	献立名	主 な 材 料					エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)			
				【赤】おもに身体をつくる		【緑】おもに体の調子をととのえる		【黄】おもにエネルギーになる				
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物		脂質	調味料	
4	金	牛乳	きのこカレー (麦ご飯)					米 麦		800 30.3		
			きのこカレー (ルウ)	豚肉		にんじん	しめじ 玉ねぎ	まいだけ エリンギ	じゃがいも		油	カレールウ しょうゆ
			チーズオムレツ	たまご	チーズ 牛乳	パセリ	玉ねぎ				油	塩 こしょう
			さいころサラダ			にんじん	きゅうり コーン 大根		さとう		ごま油	酢 しょうゆ
7	月	牛乳	ご飯					米			829 23.3	
			春巻き	春巻き						油		
			ピーかまもやしの 三色炒め	かまぼこ		ピーマン	もやし		さとう	ごま油		しょうゆ
			かきたま ワンタンスープ	たまご ワンタン		チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ					塩 こしょう しょうゆ 鶏だし
8	火	牛乳	コッペパン					パン			862 33.5	
			ミートローフ	牛肉 豚肉 豆腐 たまご		にんじん	玉ねぎ コーン	グリーンピース	パン粉 さとう	油		塩 こしょう ケチャップ ソース ワイン
			キャベツソテー			ブロッコリー	キャベツ コーン			油		塩 こしょう
			白玉 フルーツポンチ				黄桃 みかん	カクテルゼリー サイダー 白玉団子 ナタデココ				
9	水	牛乳	吹き寄せおこわ			にんじん	しめじ たけのこ	米 もち米 粟 あずき		塩 酒 しょうゆ	771 30.0	
			ホキの竜田揚げ	ホキ					さとう かたくり粉	油		酒 しょうゆ
			即席漬け	かつお節		こまつな	白菜 たくあん		さとう			しょうゆ
			根菜汁	厚揚げ みそ		にんじん	大根 ながねぎ		さつまいも (こんにゃく)			煮干し
11	金	牛乳	ちらし寿司	油揚げ えび		にんじん さやいんげん	ごぼう 干し椎茸	米 さとう		酢 塩 しょうゆ 酒	837 30.3	
			鶏天	鶏肉 たまご					小麦粉 かたくり粉	油		塩 こしょう
			おひたし	かつお節		こまつな	キャベツ		さとう			しょうゆ
			すまし汁	豆腐	わかめ	ねぎ	玉ねぎ えのきたけ					塩 しょうゆ けずり節 昆布
18	金	牛乳	減量ご飯					米			771 29.7	
			若鶏のから揚げ	鶏肉			にんにく しょうが		かたくり粉	油		しょうゆ 酒
			おかかあえ	かつお節		こまつな にんじん	白菜 えのきたけ		さとう			しょうゆ
			みそラーメン	豚肉 みそ		にんじん ねぎ	コーン もやし しょうが にんにく		中華種	油		しょうゆ 塩 こしょう ジャンタン
21	月	牛乳	ご飯					米			798 38.5	
			チンジャオロース	豚肉		ピーマン 赤ピーマン	もやし にんにく		さとう	油		しょうゆ オイスターソース
			大豆と小煮干しの 炒り煮	大豆	かえりいりこ				さとう	ごま		しょうゆ みりん
			春雨スープ	ベーコン		にんじん	白菜 コーン		春雨			しょうゆ 塩 こしょう 鶏だし
22	火	牛乳	コッペパン					パン			811 38.1	
			きのこのキッシュ	たまご ハム	チーズ 牛乳	ほうれん草	玉ねぎ エリンギ マッシュルーム	しめじ		バター 油		塩 こしょう
			フレンチサラダ			にんじん	キャベツ コーン		さとう	オリーブ油		酢 塩 こしょう
			ポークビーンズ	大豆 豚肉		にんじん トマト さやいんげん	玉ねぎ		じゃがいも さとう	油		塩 こしょう ケチャップ ソース
23	水	牛乳	中華丼 (麦ご飯)					米 麦			789 27.9	
			中華丼 (具)	豚肉 いしか うずら卵		にんじん	白菜 玉ねぎ たけのこ きくらげ		かたくり粉	油		塩 こしょう しょうゆ みりん 中華だし
			大学いも						さつまいも さとう	くろごま 油		しょうゆ
			もやしとこまつなの 塩ナムル			こまつな	もやし			ごま油		ガーリックパウダー 中華だし 塩 こしょう

日	曜	牛乳 無機質	献立名	主な材料					エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)										
				【赤】おもに身体をつくる		【緑】おもに体の調子をととのえる		【黄】おもにエネルギーになる											
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物		脂質	調味料								
24	木		セルフドック					パン		778 30.2									
			ウインナー	ウインナー															
			キャベツの カレー炒め			ピーマン	キャベツ	もやし			油	塩	こしょう	カレー粉					
			クラムチャウダー	あさり	豚肉	牛乳	にんじん	パセリ	玉ねぎ		コーン	さつまいも		油	ホワイトルウ	鶏だし	塩	こしょう	
			小袋ケチャップ												ケチャップ				
25	金		ご飯						米							793 38.2			
			さばのごまみそ焼き	さば	みそ				しょうが		さとう		ごま	みりん					
			しらすあえ	しらす干し					ほうれん草	キャベツ	さとう			しょうゆ					
			高野豆腐の たまごとし	高野豆腐	鶏肉		にんじん		玉ねぎ	椎茸	枝豆	さとう	(糸こんにゃく)	油	煮干し		しょうゆ	みりん	塩
29	火		コッペパン						パン						829 35.6				
			鶏肉の ガーリックパン粉焼き	鶏肉			パセリ			パン粉		バター	塩	こしょう		ガーリックパウダー			
			エリンギの マヨネーズ炒め	ツナ			にんじん	こまつな	エリンギ				マヨネーズ	塩		こしょう			
			ミネストローネ	豚肉			にんじん		玉ねぎ	キャベツ	じゃがいも	マカロニ		塩		こしょう	しょうゆ	鶏だし	
			マーシャルビーンズ											マーシャルビーンズ					
30	水		さつまいもご飯						米	さつまいも			塩	酒	795 30.4				
			豆腐のかわり揚げ	すりみ	豆腐	しらす干し	にんじん		玉ねぎ				ごま	油		酒			
			ひじきの甘酢あえ			ひじき			コーン	キャベツ	さとう			酢		しょうゆ			
			沢煮わん	豚肉	油揚げ		にんじん	ねぎ	ごぼう	たけのこ	干し椎茸	もやし		塩		しょうゆ	けずり節		
31	木		コッペパン						パン					829 39.7					
			さわらのマスタード焼き	さわら								オリーブ油	酒		しょうゆ	マスタード	こしょう		
			かみかみあえ	さきいか			こまつな		キャベツ		さとう				酢	しょうゆ			
			豆乳シチュー	豚肉	豆乳		にんじん		玉ねぎ	しめじ	グリーンピース	さつまいも			ホワイトルウ	塩	こしょう	鶏だし	
			かぼちゃプリン								かぼちゃプリン								

\* 材料の都合により、献立を変更することがあります。

## 10月13日は「豆の日」

日本では、旧暦の9月13日の「十三夜」に、豆をお供えして食べる習わしがありました。このため、十三夜は「豆名月」とも呼ばれているそうです。旧暦の9月13日は新暦にすると10月13日あたりになるため、この日が「豆の日」となりました。ここでは、よく給食に出てくる豆を紹介します。



大豆

大豆は、「畑の肉」と呼ばれるほどたんぱく質が多く含まれています。豆腐をはじめ、納豆、みそ、しょうゆなどの原料として日本人の食生活を支えています。



小豆

小豆と砂糖を煮ると、甘いあんこができます。大粒で煮ても皮が破れにくいものは「大納言」と呼ばれ、甘納豆などに使われます。

## ハロウィンとは？



ハロウィンは、ヨーロッパ発祥のお祭りです。秋の収穫をお祝いし、先祖の霊を迎え入れるとともに悪霊を追い払うお祭りと考えられています。日本でいうお盆（おぼん）のようなものですね。

### ◎ 今月の予定 ◎

- 10/1~10/3 市新人大会(球技・剣道)
- 10/9 市新人大会(柔道・陸上)
- 10/10~10/11 中間テスト
- 10/14 スポーツの日
- 10/15~10/17 地方祭
- 10/27 文化祭