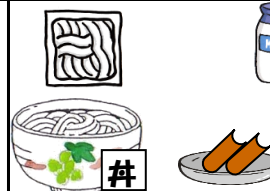
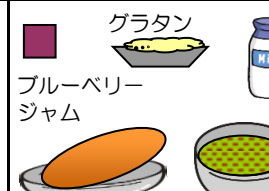
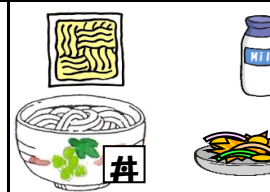
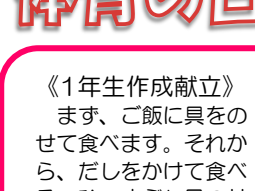


10月給食盛り付け表

2019年
福南中学校

★今月の目標★

秋の味覚を
味わって
食べよう!

★今月の目標★ 秋の味覚を 味わって 食べよう!	1日(火) 食品ロスを削減するために残さず食べ、環境保護につなげましょう。  さんまのしょうが煮 麦ご飯 五目酢きんぴら	2日(水) きのこやピーナースは秋が旬です。自然の恵みに感謝しながらいただきます。  きのこうどん ちくわの変わり揚げ	3日(木) 新高なしは1個が500g〜1.5kgの重さがあり、甘くておいしい岡山のなしです。  新高なし 手作り青菜ふりかけ ご飯 うま煮	4日(金) 10月10日は目の愛護デーです。ブルーベリーには目の働きによい「アントシアニン」が含まれています。  グラタン ブルーベリージャム 米粉パン 野菜スープ
	7日(月) 豆腐は大豆の加工品です。大豆は畑の肉と言われているほどたんぱく質が豊富です。  ばんさんすう ご飯 マーボー豆腐	8日(火) のっぺいには里芋、にんじん、大根、ごぼう等の根菜類も入っています。  かれいのから揚げ みかん早生 ご飯 のっぺい	9日(水) ちゃんぽんめんは肉や魚介類、野菜などをたくさん入れて作る長崎の郷土料理です。  ちゃんぽんめん ジャガタラポテト	10日(木) 打ち豆は、北陸や東北などの伝統食です。大豆を蒸してたたいて乾燥して作ります。  若どりの甘から煮 のり佃煮 ご飯 打ち豆汁
14日(月) 体育の日 《1年生作成献立》 まず、ご飯に具をのせて食べます。それから、だしをかけて食べる、ひつまぶし風の丼です。  ひじきの五目あえ あなご丼の具 あなご丼 だし	15日(火) あなごは海底の岩の割れ目や、石のすきまにいたることから「穴子」と書きます。  チーズ カレーめん たこ入りサラダ	16日(水) 潮の流れが速い下津井沖で育ったこはしがしまり味が凝縮されておいしいです。  若どりの金山寺みそ焼き(2個) みかん早生 麦ご飯 いももち汁	17日(木) いももちちは北海道の郷土料理で餅の代用品としてじゃがいもやかぼちゃで作られたそうです。  若どりの金山寺みそ焼き(2個) みかん早生 麦ご飯 いももち汁	18日(金) 食事の前にはせっけんを使い、手をきれいにあらいましょう。  いかのマーマレード味 バターロールパン 豆と野菜のスープ
21日(月) すきやきは江戸時代に農具の鋤(すき)を使って食材を焼いたことから名づけられました。  はりはり漬け ご飯 すきやき	22日(火) 即位礼正殿の儀  おつかあえ みそうどん 焼きいも	23日(水) 秋が旬のさつまいもには、食物繊維やビタミンCが含まれています。  アセロゼリー 回鍋肉の具 回鍋肉丼 春雨スープ	24日(木) 回鍋肉(ほいこうろう)は一度調理した肉を再び鍋にもどすことが、名前の由来となっています。  ツナサンドの具 マヨネーズ ツナサンド かぼちゃシチュー	25日(金) 楽しく食事をするためには、お互いに食事のマナーを守ることが大切です。  さんまの香味焼き ご飯 豚汁
28日(月) この時期の秋刀魚(さんま)は、脂がのっていておいしいです。  りんご いそあえ ご飯 親子煮	29日(火) 昔から1日1個のりんごは、医者をお遣いすると言われるほど、体に良いそうです。  みかん早生 しょうゆラーメン 鮭ボールの甘酢炒め	30日(水) 食べる時間が少しでも長くなるように、協力して準備をしましょう。  ハムサラダ ビーフストロガノフ ライス	31日(木) ビーフストロガノフは、G20岡山保健大臣会合の参加国であるロシアの料理です。  目によい食べ物 レバー ブルーベリー にんじん うなぎ	

岡山市立福南中学校予定献立表

令和元年10月

日	曜	献立名	主 要 材 料						栄養価	
			主に体をつくる		主に体の調子を整える		主に熱や力のもとになる		1人分 (kcal)	蛋白質 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	火	麦ご飯 牛乳 さんまのしょうが煮 五目酢きんぴら	さんま 油あげ	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが,たけのこ ごぼう,こんにゃく	麦,精白米,黒砂糖 三温糖 じゃがいも	ごま油 いりごま	851	28.3
2	水	きのこうどん 牛乳 ちくわの変わり揚げ	若どり 油あげ ちくわ,卵	昆布,牛乳 ほしむきえび 青のり粉	葉ねぎ にんじん	まいたけ,しめじ はくさい,たまねぎ 生しいたけ	うどん 小麦粉 でん粉	いりごま 油	794	29.7
3	木	ご飯 牛乳 手作り青菜ふりかけ 牛乳 うま煮 なし	花かつお がんもどき 平天 牛肉	ちりめん じゃこ 牛乳	こまつな にんじん さやいんげん	しょうが 干しいたけ こんにゃく,たけのこ たまねぎ,なし	精白米 三温糖 じゃがいも	サラダ油	792	30.0
4	金	米粉パン 牛乳 ブルーベリージャム 牛乳 グラタン 野菜スープ	若どり えび	牛乳 ミックス チーズ	パセリ チンゲンサイ にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし	米粉パン ブルーベリージャム マカロニ じゃがいも	ポタージュ ホワイトルウ サラダ油	807	31.8
7	月	ご飯 牛乳 マーボー豆腐 ばんさんすう	押し豆腐,大豆 豚肉,赤みそ 0-スル	牛乳 荳わかめ	ピーマン にんじん	しょうが,にんにく きくらげ,たけのこ たまねぎ,キャベツ	精白米,でん粉 三温糖,上白糖 緑豆春雨	ごま油	801	32.3
8	火	ご飯 牛乳 かれいのから揚げ のっぺい みかん	かれい 若どり ちくわ 厚あげ	牛乳	にんじん さやいんげん	だいこん,ごぼう こんにゃく,しめじ みかん	精白米,三温糖 でん粉,さといも	油 ごま油	845	31.2
9	水	ちゃんぽんめん 牛乳 ジャガタラポテト	豚肉,うすら卵 いか,ベーコン えび,青大豆	牛乳	チンゲンサイ にんじん	はくさい,たけのこ,も やし,きくらげ,しょう が,にんにく,たまねぎ	でん粉,中華めん じゃがいも 上白糖	ごま油 サラダ油 いりごま	805	38.0
10	木	ご飯 のり佃煮 牛乳 若どりの甘から煮 打ち豆汁	若どり,打ち豆 油あげ,赤みそ 中みそ	のり佃煮 牛乳 わかめ	ピーマン 葉ねぎ にんじん	ごぼう こんにゃく だいこん,たまねぎ	精白米,黒砂糖 でん粉 じゃがいも	サラダ油	824	29.2
11	金	黒糖パン 牛乳 白身魚のベーコン巻き マカロニスープ ヨーグルト	ベーコン ホキ 豚肉	牛乳 ブルー ン ヨーグルト	こまつな にんじん	とうもろこし たまねぎ	黒糖パン じゃがいも マカロニ	サラダ油,オ リーブオイル	800	36.5
15	火	あなご丼 牛乳 ひじきの五目あえ	ちくわ あなご	牛乳,干ひじ き,ちりめん じゃこ	葉ねぎ にんじん こまつな	ごぼう,根深ねぎ キャベツ,もやし	上白糖 精白米	サラダ油 ごま油 ローストアーマ ンド	804	30.8
16	水	カレーめん 牛乳 たこ入りサラダ チーズ	大豆 豚肉 たこ	牛乳,わか め,角チー ズ	トマトケチャ ップ にんじん	アップルソー ス にんにく,しょうが たまねぎ,キャベツ	ソフトめん じゃがいも 上白糖	カレールウ サラダ油	844	34.5
17	木	麦ご飯 牛乳 若どりの金山寺みそ焼き いももち汁 みかん	若どり 金山寺みそ 油あげ	牛乳	葉ねぎ にんじん	しょうが,はくさい 根深ねぎ,ごぼう たまねぎ,みかん	精白米 麦 いももち	サラダ油	848	29.2
18	金	バターロールパン 牛乳 いかのマーマレード味 豆と野菜のスープ	いか 厚揚げ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ	バターロールパン マーマレード でん粉,大福豆 じゃがいも	油,サラダ油	807	32.1
21	月	ご飯 牛乳 すぎやき はりはり漬け	焼き豆腐 牛肉	牛乳	にんじん みつば	根深ねぎ,たまねぎ ごぼう,こんにゃく 白菜,花切だいこん	精白米,黒砂糖 三温糖,強力麩 じゃがいも	サラダ油 いりごま	803	26.9
23	水	みそうどん 牛乳 おかかあえ 焼きいも	中みそ,赤みそ 油あげ,若どり 花かつお かまぼこ	牛乳	葉ねぎ にんじん こまつな	はくさい,しめじ たまねぎ,ごぼう キャベツ	うどん 上白糖 さつまいも	ごま油	834	28.2
24	木	回鍋肉丼 牛乳 春雨スープ アセロラゼリー	豚肉 赤みそ ベーコン	牛乳	ピーマン 青にら にんじん	にんにく,根深ねぎ たけのこ,キャベツ しょうが,たまねぎ きくらげ,とうもろこし	精白米,三温糖 じゃがいも 緑豆春雨 アセロラゼリー	ごま油 サラダ油	792	27.0
25	金	ツナサンド 牛乳 かぼちゃシチュー	まぐろ油漬 若どり	牛乳 スキムミル ク	ほうれんそう かぼちゃ にんじん	キャベツ,はくさい マッシュルーム たまねぎ	米粉パン,白豆 & 白いんげん豆ペ ースト,じゃがいも	ポタージュ ホワイトルウ サラダ,油マ グネ	796	32.6
28	月	ご飯 牛乳 さんまの香味焼き 豚汁	さんま,赤みそ 油あげ,豚肉 中みそ	牛乳	葉ねぎ にんじん	しょうが,根深ねぎ たまねぎ,ごぼう 白菜	精白米 さつまいも	サラダ油 いりごま ごま油	868	31.0
29	火	ご飯 牛乳 親子煮 りんご	若どり 卵 高野豆腐	牛乳 細切昆布	にんじん さやいんげん	干しいたけ たまねぎ,キャベツ りんご	精白米 じゃがいも 三温糖	サラダ油	801	28.4
30	水	しょうゆラーメン 牛乳 鮭ボールの甘酢炒め みかん	いか 豚肉 鮭ボール	牛乳	チンゲンサイ にんじん ピーマン	しょうが,にんにく,も やし,たまねぎ,きくら げ,たけのこ,みかん,白 菜	中華めん でん粉 三温糖	ごま油 油	815	35.7
31	木	ライス 牛乳 ビーフストロガノフ ハムサラダ	牛肉 0-スル	牛乳,スキ ムミルク サワーク リーム	トマトビュ ー レー にん じん,パセリ トマトケチャ ップ	たまねぎ,にんにく マッシュルーム とうもろこし キャベツ,きゅうり	精白米 じゃがいも 上白糖	ビーフシ チュー ハ ヤシルウ サラダ油	828	27.3