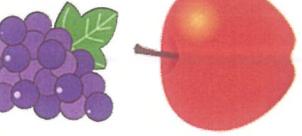
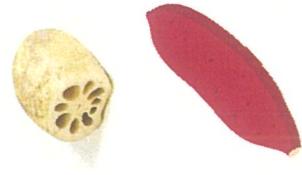


# 10月給食盛り付け表



2023年  
操南中学校

2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
ぶどうは、「ニューピオーネ」という品種です。甘くておいしい岡山県産のぶどうです。	10月は、「食品ロス削減月間」で食べ物を無駄にしないようだけ残さずに入ります。	ちゃんぽんめんは、長崎の郷土料理です。和食、洋食、中華料理が融合して生まれました。	潮の流れが速い下津井沖で育つたたこは身がじまり、味が凝縮されておいしいです。	10月10日は、「日の愛護デー」です。野菜に含まれるビタミン類には、目の動きによい成分が含まれています。
ぶどう 煮干しのり味 ごはん 厚揚げのみそ汁	とりめしの具 # はんぺんのすまし汁	ミニトマト # ちゃんぽんめん	みかん # たこごはんの具 # たこごはん	マヨネーズ ツナサンドの具 # ツナサンド かほちやシチュー
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
<b>スポーツの日</b>	のついいは、さといものどろみを生かした料理です。お祝いごとに欠かせない郷土料理です。	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。	健康を保つためには、色々な食品をバランスよくとることが大切です。	食事の前にはせつけんを使い、手をきれいに洗いましょう。
ぶどう ごはん 厚揚げのみそ汁	とりめしの具 # はんぺんのすまし汁	ミニトマト # ちゃんぽんめん	みかん # たこごはんの具 # たこごはん	ブルーベリー ジャム # ツナサンド かほちやシチュー
16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
<b>スポーツの日</b>	南部焼きやだまこ餅は、東北地方の郷土料理です。	体や脳の働きには、炭水化物がエネルギー源として欠かせません。主食(ごはん、パン、めん)をしっかり食いましょう。	岡山では、秋祭りにちらしづしきを作ります。地域によって特徴があります。	加工食品には、原材料名や消費期限、栄養成分、アレルギーなどの品質表示があります。
ぶどう ごはん 厚揚げのみそ汁	かれいのから揚げ ごはん のっぺい	焼きいも # ごまあえ きのこうどん	りんご # ご飯 うますぎ	ヨーグルト フレンチサラダ # 米粉パン ポークビーンズ
23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
<b>根菜の日</b>	中国料理には4つの系統があり、マーボー豆腐は四川料理です。刺激的な辛みが特徴です。	南部焼きやだまこ餅は、東北地方の郷土料理です。	体や脳の働きには、炭水化物がエネルギー源として欠かせません。主食(ごはん、パン、めん)をしっかり食いましょう。	食べ残しを減らす、アルミを小さくまとめてから捨てるなどの工夫で、ごみの体積が減り、環境への負荷が少くなります。
ぶどう ごはん マーボー豆腐	ぱんさんすう ごはん	みかん さわらの南部焼き 麦ごはん	きすの天ぷら # チョップドサラダ ホワイトカレーメン	ヨーグルト フレンチサラダ # 米粉パン ポークビーンズ
30日(月)	31日(火)	30日(月)	31日(火)	30日(月)
<b>秋の味覚を味わって食べよう!</b>	日本料理に使われるだしに多く含まれる「うま味」は、日本人が最初に発見した味覚の一つです。	根菜とは、根や地下茎を食用とするもので、だいこん、いも、ごぼうなどがあります。	すきやきは、農具の鍤(すき)を使って調理したことからつけられた名前です。	★今月の目標★
ぶどう ごはん 五目酢きんぴら	あじの 薬味だれかけ # 根菜のみそ汁	ひじきの五目あえ # 親子丼 親子丼の具	りんご アセロラゼリー # 肉団子の甘酢炒め しょうゆラーメン	グラタン # スイートポテトパン 野菜スープ
さんまのしょうが煮 ごはん	揚げしゅうまい ごはん	朝屋晩の毎食、野菜をしつかり食べるようになります。	朝屋晩の毎食、野菜をしつかり食べるようになります。	朝屋晩の毎食、野菜をしつかり食べるようになります。



秋の味覚を

味わって食べよう!

# 10月分 学校給食献立表

操南中学校

日曜	就立名	使 用 す る 食 品 名			おもに炭水化物 おもにビタミンC おもにカリウム	おもに脂質 おもに鉄・葉酸	栄養価
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海さう	他の野菜・きのこ・果物			
2 月	妻ごはん 牛乳 厚揚げのみそ煮 干しもの(ぶどう)	おもにパン・ぱく質 豚肉・厚あげ・中みそ 若どり	おもにカリウム質 綾黄色野菜 牛乳 牛乳・豆腐	おもにビタミンC 緑黄色野菜 牛乳 昆布	精白米・麥 精白米・三温糖 精白米・黒砂糖 油	油 酒・天然しようゆ・みりん 酒・天然しようゆ・みりん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
3 火	はんぺんのすまじ汁 ちゃんまんめん	おもに中みそ うずら卵	おもに中みそ 牛乳 牛乳	おもにビタミンC 綾黄色野菜 牛乳 牛乳	精白米・青のり粉 精白米・三温糖 精白米・黒砂糖 油	酒・天然しようゆ・みりん 出しがつお・出し昆布・うす口しょうゆ・食塩	749 30.9 27.6
4 水	牛乳 ジャガタラボテト ミニトマト	おもに中みそ 牛乳	おもに中みそ 牛乳	おもにビタミンC 牛乳	精白米・三温糖 精白米・三温糖 精白米・三温糖 精白米	ごま油 ごま油 ごま油 油	とりがら・酒・天然しようゆ・ 食塩・こしょう
5 木	さつま汁 くだもの(みかん)	おもに中みそ 赤みそ	おもに中みそ 牛乳	おもにビタミンC 牛乳	精白米・三温糖 精白米・三温糖 精白米	酒・天然しようゆ・みりん・食塩 煮干	38.5 32.2
6 金	ツナサンド まぐろ油漬	おもに中みそ ボーケハム	おもに中みそ 牛乳	おもにビタミンC 牛乳	精白米・三温糖 精白米・三温糖 精白米	ワインピネガー・食塩・こしょう 白ワイン・食塩・こしょう	748 746
10 火	かわいいのから揚げ のつべい のこうどん	おもに中みそ 若どり・油あげ	おもに中みそ 牛乳	おもにビタミンC 昆布	精白米・三温糖 精白米	白ワイン・白いんげん豆 サラダ油・ポタージュ ホワイトルウ	白ワイン・食塩・こしょう 31.3
11 水	牛乳 まわらえ 焼きいも	おもに中みそ 牛乳	おもに中みそ 牛乳	おもにビタミンC 牛乳	精白米・三温糖 精白米	蒸干・出しあ星布・酒・天然ようゆ・ 食塩・一味どくがらし	747 752
12 木	手作り青菜ぶりかけ うま煮	花かつお 牛肉・平天・ がんもどき	ちりめんじゃこ	おもにビタミンC 昆布	精白米・三温糖 精白米	蒸干・酒・天然しようゆ・みりん・食塩 出しがつお・出しあ星布・酒・天然ようゆ・ 食塩	31.3 778
13 金	プリン マヨニスープ	米粉パン	牛乳	おもにビタミンC 牛乳	精白米・三温糖 精白米	白ワイン・オイスター・ソース・ 豆板醤・食塩・こしょう	30.9
16 月	マーボー豆腐 ばさんすう	豚肉・押し豆腐・ 大豆・赤みそ	牛乳	おもにビタミンC 牛乳	精白米・三温糖 精白米	白ワイン・オレガノ とがひ・白ワイン・天然ようゆ・ 食塩・こぶら	34.7
17 火	さわらの南部焼き たまご汁	若どり油あげ	牛乳	おもにビタミンC 牛乳	精白米・三温糖 精白米	白ワイン・オレガノ とがひ・白ワイン・天然ようゆ・ 食塩・洋がらし	780
18 水	ホワイドカラダ ちらし寿し	あなご・萬葉豆腐	牛乳	おもにビタミンC 牛乳	精白米・三温糖 精白米	白ワイン・オレガノ とがひ・白ワイン・天然ようゆ・ 食塩・こぶら	33.8
19 木	きのこの天ぷら すまじ汁	キス天ぷら かまぼこ・豆腐	牛乳	おもにビタミンC 牛乳	精白米・三温糖 精白米	白ワイン・オレガノ とがひ・白ワイン・天然ようゆ・ 食塩・こぶら	32.7
20 金	チヨヅブカラダ ヨーグルト	牛乳	牛乳	おもにビタミンC 牛乳	精白米・三温糖 精白米	白ワイン・オレガノ とがひ・白ワイン・天然ようゆ・ 食塩・こぶら	31.5 774
23 月	牛乳 のり佃煮 しづらゆラーメン	あじ 椎葉のみそ汁	牛乳	おもにビタミンC 牛乳	精白米・三温糖 精白米	白ワイン・オレガノ・ごま油 ローストアーモンド・ごま油	26.8 763
24 火	鶏子丼 肉団子 ひじきの五目あえ	油あげ・中みそ・赤みそ 若どり・卵・萬葉豆腐・ちり	牛乳	おもにビタミンC 牛乳	精白米・三温糖 精白米	白ワイン・デミグラスソース・ ウスターソース・食塩・こしょう	31.2 803
25 水	牛乳 肉団子の甘酢炒め アセロラゼリー	牛乳	牛乳	おもにビタミンC 牛乳	精白米・三温糖 精白米	白ワイン・オレガノ とがひ・白ワイン・天然ようゆ・ 食塩	32.8 767
26 木	すきやき 野菜スープ	牛肉・焼き豆腐	牛乳	おもにビタミンC 牛乳	精白米・三温糖 精白米	白ワイン・オレガノ とがひ・白ワイン・天然ようゆ・ 食塩	33.2 776
27 金	グラタン 野菜スープ	若どり	ミックスチーズ	牛乳・ 牛乳	精白米・三温糖 精白米	白ワイン・オレガノ とがひ・白ワイン・天然ようゆ・ 食塩	30.3 751
30 月	さんまのしょうが煮 さくま	五目鮭きんぴら	牛乳	おもにビタミンC 牛乳	精白米・三温糖 精白米	白ワイン・オレガノ とがひ・白ワイン・天然ようゆ・ 食塩	27.5 784
31 火	八宝菜	焼夷 豚肉・えびいか うずら卵	牛乳	おもにビタミンC 牛乳	精白米・三温糖 精白米	白ワイン・オレガノ とがひ・白ワイン・天然ようゆ・ 食塩	32.6 776