

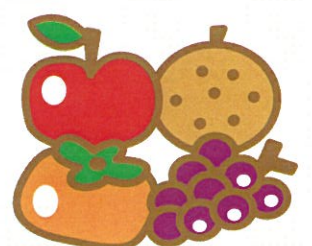
10月給食盛り付け表

2024年
操南中学校

★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) のっぺいは、さといものとりみを生かした煮物です。お祝いに欠かせない郷土料理です。 かれののから揚げ ごはん のっぺい	2日(水) ちゃんぽんめんは、長崎の郷土料理です。和食、洋食、中華料理が合わさって生まれました。 ミニトマト ちゃんぽんめん ジャガタラポテト	3日(木) 10月は、「食品ロス削減月間」です。私たちができる身近な食品ロス削減について考えましょう。 キャベツのからしあえ 麦ごはん 大豆のいそ煮	4日(金) 10月10日は、「目の愛護デー」です。野菜に含まれるビタミンAには、網膜の細胞を保護する効果があります。 ブルーベリージャム グラタン 米粉パン 野菜スープ	
	7日(月) りんごには、さまざまな品種があります。消化吸収がよく、腸内環境を整える働きがあります。 りんご 煮干しのり味 ごはん 厚揚げのみそ煮	8日(火) 給食では、いろいろな調理法や味付けで魚をおいしく食べられるように工夫しています。 赤魚の甘酢あんかけ ごはん 中華炒め	9日(水) 秋に旬を迎える、きのこやさつまいもの香りや食感を、味わいましょう。 きのこどん 焼きいも ごまあえ	10日(木) 潮の流れが速い、下津井沖で育った「たこ」は、身がしまり味が凝縮されています。 みかん たこごはんの具 セルフたこごはん さつま汁	11日(金) 学校給食のパンは、岡山県産の米粉を使用して作られています。 一口ゼリー フレンチサラダ 米粉パン ポークビーンズ
	<div>14日(月)</div> <div rowspan="2"><div>スポーツの日</div></div>	15日(火) ぶどうは、「シャインマスカット」という品種です。甘くておいしい岡山県産のぶどうです。 ぶどう 蒸ししゅうまい ごはん 八宝菜	16日(水) 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。 ホワイトカレーめん チョップドサラダ	17日(木) 岡山のちらしずしは、江戸時代の「倭約令」がきっかけとなり生み出された料理です。 きすの天ぷら ちらしずしの具 ちらしずし すまし汁	18日(金) ごみは、食べ残しを減らす、カップは重ねて捨てるなどで、減らすことができます。 ヨーグルト 若どりの粒マスタード焼き スイートポテトパン コーンスープ
	21日(月) すきやきは、農具の鋤(すき)を使って調理したことから、名前がつけられています。 りんご はりはり漬け ごはん すきやき	22日(火) ひじきはカルシウム、マグネシウム、鉄などのミネラルとともに、ビタミン、食物繊維などを豊富に含んだ食品です。 ひじきの五目あえ 親子丼	23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。 しょうゆラーメン 肉団子の甘酢炒め	24日(木) 打ち豆は、北陸や東北などの伝統食です。蒸した大豆をたたき、乾燥させたものです。 みかん さけの香味焼き ごはん 打ち豆汁	25日(金) 加工食品には、原材料名や消費期限、栄養成分、アレルギーなどの表示があります。 マヨネーズ ツナサンドの具 ツナサンド かぼちゃシチュー
	28日(月) 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。 ばんさんすう ごはん マーボー豆腐	29日(火) いもちは、じゃがいもやかぼちゃから、もちの代用品として作られたことが始まりです。 のり佃煮 さわらのカレーじょうゆ揚げ 麦ごはん いもち汁	30日(水) 種実類の仲間のアーモンドは、脂質や食物繊維などの栄養素を含んでいます。 きつねうどん アーモンドあえ	31日(木) 秋の味覚の代表「さんま」は脂がのって、この時期は特においしいです。 さんまのしょうが煮 ごはん 五目酢きんぴら	



10月分 学校給食献立表

操南中学校

日 曜	献立名	使 用 す る 食 品 名							栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆腐製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂	調味料他	
1 火	ごはん					精白米			753
	牛乳		牛乳						
2 水	かれのいから揚げ	かれい					油		31.8
	のっぺい	若どり・ちくわ・厚あげ		にんじん・さやいんげん	こんにやく・だいこん・ごぼう・しめじ	さといも・三温糖・でん粉	ごま油	出しがつお・酒・濃口しょうゆ・みりん・食塩	
3 木	ちゃんぽんめん	豚肉・いか・えび・かまぼこ		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・たけのこ・もやし・キャベツ・きくらげ・にんにく・しょうが	中華めん・でん粉	ごま油	とりがら・酒・濃口しょうゆ・食塩・こしょう	763
	牛乳		牛乳						
4 金	ジャガタラポテト	ベーコン			たまねぎ・えだまめ	じゃがいも・上白糖	サラダ油・いりごま	濃口しょうゆ・酢・食塩・こしょう	38.3
	ミニトマト			ミニトマト					
5 土	麦ごはん					精白米・麦			763
	牛乳		牛乳						
6 日	大豆のいそ煮	牛肉・平天・大豆・油あげ	干ひじき	にんじん・さやいんげん	こんにやく・ごぼう・干しいたけ	じゃがいも・黒砂糖	サラダ油	酒・濃口しょうゆ・みりん・食塩	29.6
	キャベツのからしあえ			にんじん	キャベツ	上白糖		濃口しょうゆ・みりん・洋がらし・食塩	
7 月	米粉パン					米粉パン			758
	牛乳		牛乳						
8 火	ブルーベリージャム					ブルーベリージャム			
	グラタン	若どり	牛乳・ミックスチーズ	パセリ	たまねぎ	白大豆・白いんげん豆・ペースト・マカロニ・じゃがいも・パン粉	サラダ油・ホワイトルウ・ポタージュ	白ワイン・食塩・こしょう	30.0
9 水	野菜スープ			にんじん・ごまつな	たまねぎ・はくさい・とうもろこし		サラダ油	とりがら(も)・濃口しょうゆ・食塩・こしょう	
	ごはん					精白米			759
10 木	牛乳		牛乳						
	厚揚げのみそ煮	豚肉・厚あげ・中みそ		にんじん・ピーマン	たまねぎ・こんにやく	じゃがいも・三温糖・でん粉	サラダ油	酒・濃口しょうゆ・みりん	29.8
11 金	煮干しのり味	煮干し・かえりちりめん・背のり粉				上白糖		濃口しょうゆ・みりん	
	くだもの(りんご)				りんご				
12 土	ごはん					精白米			755
	牛乳		牛乳						
13 日	赤魚の甘酢あんかけ	赤魚			しょうが・根菜ねぎ	でん粉・三温糖	油	酒・濃口しょうゆ・食塩・酢・濃口しょうゆ・食塩	28.1
	中華炒め	焼豚		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ・たけのこ・もやし・きくらげ	じゃがいも	ごま油	酒・濃口しょうゆ・オイスターソース・食塩・こしょう	
14 月	きのこうどん	豚肉・かまぼこ・厚あげ	昆布	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・はくさい・しめじ・まいたけ・生しいたけ	うどん		出しがつお・出し昆布・酒・濃口しょうゆ・みりん・一味とうがらし	747
	牛乳		牛乳						
15 火	ごまあえ			にんじん	キャベツ・もやし	上白糖	いりごま	濃口しょうゆ・食塩	30.0
	焼きいも					さつまいも			
16 水	セルフたこごはん	たこ・油あげ		にんじん	ごぼう・干しいたけ・えだまめ	精白米・三温糖	サラダ油	酒・濃口しょうゆ・みりん・食塩	754
	牛乳		牛乳						
17 木	さつま汁	若どり・中みそ・赤みそ		にんじん	こんにやく・だいこん・はくさい・根菜ねぎ	さといも		煮干・酒	32.8
	くだもの(みかん)				みかん				
18 金	米粉パン					米粉パン			746
	牛乳		牛乳						
19 土	ポークビーンズ	豚肉・荒挽ウインナー・大豆		にんじん・さやいんげん・トマトケチャップ	たまねぎ・マッシュルーム	じゃがいも・三温糖	サラダ油	赤ワイン・ウスターソース・食塩・こしょう	33.1
	フレンチサラダ				キャベツ・きゅうり・とうもろこし	上白糖	サラダ油	ワインビネガー・食塩・こしょう	
20 日	ーロゼリー					洋梨ゼリー			
	ごはん					精白米			764
21 月	牛乳		牛乳						
	蒸ししゅうまい	鶏焼売							
22 火	八宝菜	豚肉・えび・いか・うずら卵		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ・たけのこ・きくらげ・しょうが	でん粉	ごま油	酒・オイスターソース・濃口しょうゆ・食塩・こしょう	32.8
	くだもの(ぶどう)				ぶどう				
23 水	ホワイトカレーめん	牛肉	スキムミルク・牛乳	にんじん・ほうれんそう	たまねぎ・クリームコーン・にんにく	ソフトめん・白大豆・白いんげん豆・ペースト・じゃがいも	サラダ油・ホワイトカレールウ	赤ワイン・濃口しょうゆ・食塩・こしょう	775
	牛乳		牛乳						
24 木	チョップドサラダ			赤ピーマン	キャベツ・きゅうり・えだまめ	上白糖	サラダ油	ワインビネガー・食塩・こしょう	31.6
	ちらしずし	あなご・高野豆腐		にんじん・さやいんげん	ちらしずしの具・かんぴょう・干しいたけ	精白米・三温糖		濃口しょうゆ・みりん	760
25 金	牛乳		牛乳						
	きすの天ぷら	キス天ぷら		昆布	たまねぎ・えのきたけ	じゃがいも	油	出しがつお・出し昆布・うす口しょうゆ・食塩	26.6
26 土	すまし汁	かまぼこ・豆腐		にんじん・みつば					
	スイーツポテトパン					スイーツポテトパン			768
27 日	牛乳		牛乳						
	若どりの粒マスタード焼き	若どり					マヨネーズ・サラダ油	白ワイン・粒マスタード・オレガノ・バジル・食塩・こしょう	
28 月	コーンスープ			にんじん・ごまつな	たまねぎ・キャベツ・とうもろこし・クリームコーン	じゃがいも	サラダ油	とりがら(も)・濃口しょうゆ・食塩・こしょう	34.9
	ヨーグルト		ヨーグルト						
29 火	ごはん					精白米			781
	牛乳		牛乳						
30 水	すきやき	牛肉・焼き豆腐		にんじん	こんにやく・たまねぎ・ごぼう・はくさい・根菜ねぎ	強力麺・じゃがいも・黒砂糖・三温糖	サラダ油	酒・濃口しょうゆ・食塩	
	はりはり漬け			みつば	切干しだいこん	上白糖	いりごま	酢・濃口しょうゆ・食塩	27.2
31 木	くだもの(りんご)				りんご				
	親子丼	若どり・卵・ちくわ・高野豆腐		にんじん・葉ねぎ	たまねぎ	精白米・三温糖		出しがつお・出し昆布・酒・濃口しょうゆ・みりん・食塩	766
32 火	牛乳		牛乳						
	ひじきの五目あえ	ちりめんじゃこ・干ひじき	ごまつな・にんじん		キャベツ・もやし	上白糖	ローストアーモンド・ごま油	酢・濃口しょうゆ・食塩	32.8
33 水	しょうゆラーメン	豚肉		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ・もやし・とうもろこし・きくらげ・にんにく・しょうが	中華めん	ごま油	煮干・とりがら・豚骨・濃口しょうゆ・食塩・こしょう	773
	牛乳		牛乳						
34 木	肉団子の甘酢炒め	肉団子		にんじん・ピーマン	たまねぎ・たけのこ	三温糖・でん粉	油・ごま油	酢・濃口しょうゆ・食塩・こしょう	33.5
	ごはん					精白米			784
35 金	牛乳		牛乳						
	さけの香味焼き	さけ			しょうが・根菜ねぎ		いりごま・サラダ油	酒・濃口しょうゆ・食塩	
36 土	打ち豆汁	打ち豆・油あげ・中みそ・赤みそ	わかめ	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・だいこん	じゃがいも		煮干	31.8
	くだもの(みかん)				みかん				
37 日	ツナサンド	まぐろ油漬			キャベツ	米粉パン	マヨネーズ	ワインビネガー・食塩・こしょう	748
	牛乳		牛乳						
38 月	かぼちゃシチュー	ささみ	スキムミルク・牛乳	かぼちゃ・にんじん・ほうれんそう	たまねぎ・マッシュルーム	白大豆・白いんげん豆・ペースト	サラダ油・ホワイトルウ・バター	白ワイン・食塩・こしょう	33.3
	ごはん					精白米			776
39 火	牛乳		牛乳						
	マーボー豆腐	豚肉・押し豆腐・大豆・赤みそ		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・たけのこ・きくらげ・にんにく・しょうが	三温糖・でん粉	ごま油	酒・濃口しょうゆ・オイスターソース・豆板醤・食塩・こしょう	33.3
40 水	ばんさんすう	鶏わかめ			キャベツ・きゅうり	緑豆春雨・上白糖	ごま油	酢・濃口しょうゆ・食塩・洋がらし	
	麦ごはん					精白米・麦			797
41 木	牛乳		牛乳						
	のり佃煮		のり佃煮						
42 金	さわらのカレーじょうゆ揚げ	さわら		にんじん	たまねぎ・ごぼう・はくさい・根菜ねぎ	でん粉	油	酒・濃口しょうゆ・みりん・食塩・カレー粉	28.9
	いももち汁	油あげ				いももち		煮干・濃口しょうゆ・食塩	
43 土	きつねうどん	すしあげ・若どり・かまぼこ	昆布	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	うどん・三温糖		濃口しょうゆ・みりん・出しがつお・出し昆布・酒・濃口しょうゆ・食塩	751
	牛乳		牛乳						
44 日	アーモンドあえ			ごまつな	キャベツ・もやし	上白糖	ローストアーモンド	濃口しょうゆ・食塩	31.2
	くだもの(みかん)				みかん				
45 月	ごはん					精白米			784
	牛乳		牛乳						
46 火	さんまのしょうが煮	さんま			しょうが	黒砂糖		酒・濃口しょうゆ・みりん	
	五目酢きんぴら	平天		にんじん・ピーマン	こんにやく・ごぼう・たけのこ	じゃがいも・三温糖	いりごま・ごま油	酢・濃口しょうゆ・みりん・食塩	27.5