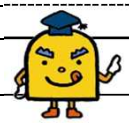
令和元年度　10月の給食だより

高浜市立高浜中学校

「野菜のある食事を毎日食べよう」「感謝の気持ちで食べよう」

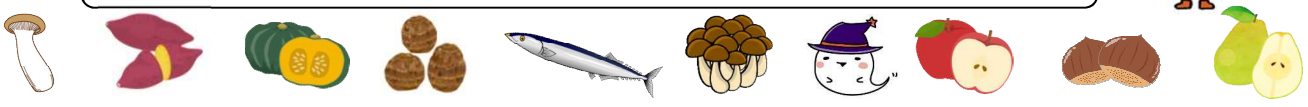
今月の目標　「　残さず食べよう　」

日・曜日	献立名		主に体の組織をつくる（赤）		主に体の調子を整える（緑）		主にｴﾈﾙｷﾞｰになる（黄）		ｴﾈﾙｷﾞｰ（kcal）
	主食:ごはん・パン・麺類（黄） 主菜:タンパク質源を主とする料理（赤） 副菜:野菜類を主とする料理（緑）		1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ類・果物	5群 米・パン・麺・いも・砂糖	6群 油脂・種実類	
1 火	主食	ごはん	生揚げ 豆乳 豆みそ 米みそ こうじみそ ハンバーグ 大豆 ツナ	牛乳 チーズ	ねぎ 枝豆	玉葱 **エリンギ** キャベツ とうもろこし	白米 **薩摩芋** 砂糖 でんぷん	ノンエッグ マヨネーズ	879
	汁物	薩摩芋とエリンギのまろやか味噌汁							
	主菜	和風煮込みハンバーグ							
	副菜	お豆とチーズのサラダ							
	その他	牛乳							
2 水	主食	ごはん	えび 卵 ホキ 鶏ささみ肉	牛乳	人参 パセリ ねぎ 枝豆 にら	たけのこ 玉葱 とうもろこし **干し椎茸** **きくらげ** しょうが にんにく キャベツ	白米 でんぷん 砂糖	ごま油 油 ごま	750
	汁物	野菜と卵の中華五目スープ							
	主菜	白身魚のチリソース							
	副菜	ニラとキャベツのさっぱりバンバンジー							
	その他	牛乳							
3 木	主食	小型ロールパン	ベーコン 鶏モモ肉 ガルバンゾ 大豆 豚バラ肉 竹輪	牛乳 ヨーグルト	**南瓜** 人参 パセリ トマト	玉葱 キャベツ セロリ 切干大根 もやし しょうが	ロールパン 砂糖 中華麺	オリーブ オイル 油	767
	汁物	南瓜とお豆のコロコロミネストローネ							
	主菜 副菜	たっぷり野菜のソース焼きそば							
	その他	牛乳・ヨーグルト							
4 金	主食	ごはん	豚モモ肉 豆みそ 米みそ **秋刀魚** **（さんま）** ツナ	牛乳 ひじき	人参 ねぎ ゆかり粉	こんにゃく ごぼう 大根 しょうが きゅうり	白米 **里芋** 砂糖	ごま油 油 ノンエッグ マヨネーズ	818
	汁物	旬野菜の豚汁							
	主菜	秋刀魚の甘辛ソース							
	副菜	キャベツときゅうりのごまゆかり和え							
	その他	牛乳							
7 月	主食	ごはん	豚モモ肉 油揚げ いか 鶏ささみ肉 かつお節	牛乳 味付けのり	人参 ねぎ 小松菜	**ぶなしめじ** 大根 ごぼう しょうが レモン もやし	白米 じゃがいも **里芋** 砂糖	ごま油 油	786
	煮物	芋煮							
	主菜	いかフライのレモン醤油							
	副菜	小松菜の香りおかか和え							
	その他	牛乳・味付けのり							
8 火	主食	麦ご飯	鶏モモ肉 ミートボール	牛乳 ヨーグルト 生クリーム	人参 トマト	玉葱 にんにく **りんご** キャベツ とうもろこし	押し麦 白米	バター	794
	煮物	バターチキンカレー							
	主菜	ミートボール（２個）							
	副菜	コールスローサラダ							
	その他	牛乳							
9 水	主食	菜めし	油揚げ 豚モモ肉 麦みそ こうじみそ **秋刀魚** **（さんま）** 鶏ささみ肉 大豆	牛乳	大根菜 人参 みつば	ごぼう 玉葱 大根 しょうが とうもろこし キャベツ	白米 **長芋** 砂糖	ごま ノンエッグ マヨネーズ	791
	汁物	長芋と豚肉の五目味噌汁							
	主菜	秋刀魚のみぞれ煮							
	副菜	キャベツとツナのゴママヨサラダ							
	その他	牛乳							
10 木	主食 汁物 副菜	豚バラと野菜の五目塩ラーメン 中華麺 豚バラと野菜の五目塩スープ	豚バラ肉 春巻き	牛乳	人参 **青梗菜** ねぎ	玉葱 キャベツ とうもろこし しょうが にんにく **りんご**	中華めん でんぷん	油	752
	主菜	揚げ春巻き							
	その他	牛乳・りんご							
11 金	主食	ごはん	鶏ひき肉 はんぺん 厚焼き卵 ベーコン	牛乳	**南瓜** 人参 枝豆 **青梗菜** ゆかり粉	玉葱 **干し椎茸** しょうが キャベツ にんにく	白米 じゃがいも 砂糖 でんぷん	油 ごま油	827
	煮物	揚げ南瓜とじゃがいものそぼろ煮							
	主菜	厚焼き卵							
	副菜	青梗菜とベーコンのピリ辛和え							
	その他	牛乳・ゆかりふりかけ							
15 火	主食	ごはん	豚モモ肉 油揚げ 米みそ チキンカツ かつお節	牛乳	人参 ねぎ	玉葱 キャベツ もやし **えのき** **干し椎茸** にんにく 大根 きゅうり とうもろこし 梅	白米 マロニー	油 ごま ドレッシング ノンエッグ マヨネーズ	764
	汁物	白味噌ちゃんこ							
	主菜	三河赤鶏のチキンカツ							
	副菜	カリカリ梅とおかかの大根サラダ							
	その他	牛乳							
16 水	主食	ごはん	油揚げ ベーコン 鶏モモ肉 豆みそ こうじみそ	牛乳	人参 ねぎ ニラ	玉葱 大根 ごぼう 蓮根 しょうが キャベツ にんにく	白米 砂糖 でんぷん **薩摩芋** 小麦粉	ごま油	840
	汁物	根菜とベーコンのジンジャースープ							
	主菜 副菜	鶏ちゃん炒め							
	その他	牛乳・手作りおにまんじゅう							

日・曜日	献立名		主に体の組織をつくる（赤）		主に体の調子を整える（緑）		主にｴﾈﾙｷﾞｰになる（黄）		ｴﾈﾙｷﾞｰ（kcal）
	主食:ごはん・パン・麺類（黄） 主菜:タンパク質源を主とする料理（赤） 副菜:野菜類を主とする料理（緑）		1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ類・果物	5群 米・パン・麺・いも・砂糖	6群 油脂・種実類	
17木	主食 主菜 副菜	柑橘ソースのフィッシュバーガー サンドイッチバンズパン カレイの柑橘ソース ボイルキャベツ タルタルソース	ベーコン ミートボール かれいフライ	牛乳	**南瓜** 人参 パセリ トマト	玉葱 キャベツ セロリ **みかん**	バンズパン じゃがいも 砂糖	オリーブオイル 油 タルタルソース	853
	汁物	野菜とミートボールのトマトスープ							
	その他	牛乳							
18金	主食	ごはん	生揚げ **鮭(さけ)** 米みそ しゅうまい 鶏ささみ肉	牛乳	人参 ねぎ	玉葱 キャベツ にんにく きゅうり もやし しょうが ごぼう	白米 じゃがいも 砂糖	ごま油 ごま	751
	汁物	鮭と野菜の白味噌辛味鍋							
	主菜	シュウマイ（３個）							
	副菜	きゅうりとささみの香り和え							
	その他	牛乳							
		 **毎月19日 は『　食育の日　』**							
21月	主食 副菜	ジューシー	豚バラ肉 油揚げ 鶏肉団子 豆みそ 米みそ こうじみそ	牛乳 ひじき	人参 ねぎ	**干し椎茸** はくさい 玉葱 ごぼう ぶなしめじ	白米 砂糖 **薩摩芋** **栗** 水あめ はちみつ	油 黒ごま	839
	汁物	鶏団子と野菜の白味噌汁							
	副菜	薩摩芋と栗の大学芋風							
	その他	牛乳							
23水	主食	金芽玄米ごはん	鶏モモ肉 ウィンナー 卵	牛乳 生クリーム	人参 パセリ トマト 枝豆	玉葱 **マッシュルーム** とうもろこし	金芽玄米 白米 じゃがいも 砂糖	バター ノンエッグマヨネーズ	840
	煮物	チキンとマッシュルームのトマトシチュー							
	主菜	ボイルウインナー（２本）							
	副菜	彩り野菜と卵のカレーマヨサラダ							
	その他	牛乳							
24木	主食 汁物 主菜	五目かき玉肉うどん 白玉うどん 五目かき玉汁 甘辛肉炒め（うどんのトッピング）	卵 かまぼこ 豚バラ肉 牛モモ肉 ツナ	牛乳 ひじき	人参 ねぎ ほうれん草	**干し椎茸** 玉葱 しょうが とうもろこし	白玉うどん でんぷん 砂糖	ごま 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	787
	副菜	ひじきとほうれん草のゴママヨサラダ							
	その他	牛乳							
25金	主食	ごはん	油揚げ 豆乳 豆みそ 米みそ こうじみそ 竹輪 豚ひき肉	牛乳 青のり	人参 ねぎ トマト 枝豆	玉葱 ごぼう キャベツ 蓮根 しょうが	白米 **薩摩芋** 小麦粉 上新粉 でんぷん 砂糖	油	816
	汁物	秋野菜とベーコンの味噌汁							
	主菜	ちくわの磯部揚げ（２本）							
	副菜	蓮根と豚肉のトマトきんぴら							
	その他	牛乳							
28月	主食	ごはん	鶏肉団子 鯖(さば) 米みそ ベーコン はんぺん	牛乳	人参 みつば いんげん	玉葱 大根 しょうが にんにく ごぼう	白米 じゃがいも 砂糖 **洋梨**ゼリー	ごま油 ごま	773
	汁物	野菜と鶏団子の塩麹スープ							
	主菜	鯖の銀紙焼							
	副菜	ごぼうと人参のベーコン炒め							
	その他	牛乳・洋梨ミニゼリー							
29火	主食	ごはん	牛乳 豚バラ肉 はんぺん 米みそ 卵 ツナ	牛乳	人参 いんげん ねぎ パプリカ	玉葱 白ねぎ **干し椎茸** にんにく きゅうり もやし とうもろこし しょうが	白米 じゃがいも 砂糖	ごま油	803
	煮物	ピリ辛肉じゃが							
	主菜	ネギ入り厚焼き卵							
	副菜	きゅうりの玉葱ドレッシングサラダ							
	その他	牛乳							
30水	主食	ごはん	鶏モモ肉 豆乳 ベーコン	牛乳	人参 **南瓜** トマト 枝豆	玉葱 **エリンギ** **マッシュルーム** にんにく とうもろこし	白米 コロッケ	油 ノンエッグマヨネーズ	893
	煮物 主菜	きのこと南瓜の秋色カレー							
	副菜	コロッケ							
	副菜	コーンと枝豆のホットサラダ							
	その他	牛乳							
31木	主食	きなこパン	きな粉 ウィンナー 鶏モモ肉	牛乳	人参 パセリ **南瓜** 枝豆 トマト	キャベツ 蓮根 玉葱 **りんご** にんにく	ロールパン 砂糖 **薩摩芋** チョコプリン	油 オリーブオイル	749
	汁物	ウインナーと野菜のコンソメスープ							
	主菜 副菜	秋の味覚のハロウィンラタトゥイユ							
	その他	牛乳・チョコプリン							

☆都合により、献立・材料等が変わることがあります。

予定給食回数：２１回

今月の旬の食材

エリンギ・サツマイモ・椎茸・きくらげ・南瓜・里芋・秋刀魚・ぶなしめじ
りんご・長芋・青梗菜・えのき・みかん・栗・鮭(さけ)・マッシュルーム・洋梨