

予定献立表（中学校）

令和4年10月

日の出町学校給食センター 中学校

日	主食	料理名	飲み物 など	力や体温となるもの きいろ	血や肉をつくるもの あか	体の調子をよくするもの みどり	エネルギー たんぱく質
3月	ゆで中華麺	醤油ラーメンスープ 手作り揚げ餃子① クレープ 平井小6年生メニュー 😊	牛乳	中華麺、油、ごま、ぎょうざの皮、ごま油、でん粉、小麦粉、クレープ	牛乳、豚肉、なると、わかめ	にんにく、しょうが、もやし、白菜、人参、チンゲン菜、長ねぎ、とうもろこし、にら、キャベツ、しいたけ	888 kcal 34.5 g
4火	ご飯 10/4いわしの日	さっぽろ味噌スープ いわしのごま味噌煮 切干大根の炒り煮	牛乳	米、じゃが芋、油、バター、こんにやく、砂糖	牛乳、鶏肉、みそ、いわし、ごま、油揚げ	しょうが、にんにく、もやし、玉ねぎ、人参、にら、とうもろこし、切干大根、さやいんげん	728 kcal 28.8 g
5水	食パン	コーンシチュー おから入りナゲット② *キャベツのサラダ (香味塩ドレ)	牛乳	パン、油、じゃが芋、バター、小麦粉、でん粉	牛乳、鶏肉、豆乳、生クリーム、おから	玉ねぎ、人参、セロリ、とうもろこし、にんにく、キャベツ、小松菜	804 kcal 34.0 g
6木	ご飯	*小松菜のごま汁 鯖の塩焼き さわかめのきんぴら	牛乳	米、じゃが芋、ごま、こんにやく、油、砂糖	牛乳、油揚げ、みそ、鯖、さわかめ、豚肉	小松菜、白菜、玉ねぎ、しめじ、人参、ごぼう、さやいんげん	774 kcal 30.3 g
7金	背割りコッペパン	イタリアンスープ ツナペースト (ノンエッグマヨ) ローストポテト	牛乳	パン、パン粉、油、じゃが芋、バター	牛乳、ベーコン、卵、チーズ、ツナ、ウィンナー	玉ねぎ、人参、とうもろこし、にんにく、しめじ	803 kcal 35.1 g
11火	秋の炊き込みご飯 10/8 十三夜献立	きのこ入りみそ汁 千草焼き チンゲン菜のお浸し (醤油)	牛乳	米、麦、栗、油、砂糖、じゃが芋、こんにやく	鶏肉、油揚げ、牛乳、豚肉、豆腐、みそ、卵、豆乳、ひじき	しめじ、人参、枝豆、しいたけ、なめこ、大根、ごぼう、長ねぎ、チンゲン菜、キャベツ、もやし	768 kcal 36.1 g
12水	バターロール 国産水産物緊急対策事業	トマトのスープ 真鯛の竜田揚げ さつま芋のクリーム煮 10/13 さつま芋の日	牛乳	パン、油、でん粉、さつま芋、砂糖、バター	牛乳、ベーコン、真鯛、生クリーム	にんにく、人参、玉ねぎ、キャベツ、トマト、しょうが、りんご	798 kcal 32.0 g
13木	麦ご飯 チキンカレー	かぶのお浸し(醤油) プリン 平井小6年生メニュー 😊	牛乳	米、麦、じゃが芋、油、バター、小麦粉、プリン	牛乳、鶏肉、レンズ豆、チーズ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、さやいんげん、トマト、かぶ、キャベツ	774 kcal 24.6 g
14金	チョコチップコッペパン	ニョッキと豆のポタージュ *もやしとエリンギのソテー ヨーグルト	牛乳	パン、ポテトニョッキ、油	牛乳、ベーコン、いんげん豆、豆乳、チーズ、ハム、ヨーグルト	人参、玉ねぎ、さやいんげん、小松菜、もやし、エリンギ	801 kcal 29.7 g
17月	わかめご飯	もやしの担々スープ 鶏肉の唐揚げ① ほうれん草のお浸し (鰹節・醤油) 平井小6年生メニュー 😊	コーヒー 牛乳	米、はるさめ、ごま油、砂糖、ごま、でん粉、油	わかめ、コーヒー牛乳、豚肉、大豆たんぱく、みそ、鶏肉、かつお節	にんにく、しょうが、もやし、白菜、チンゲン菜、人参、長ねぎ、しいたけ、ほうれん草、キャベツ	832 kcal 32.9 g
18火	横割り丸パン	もやしスープ 手作りかぼちゃコロッケ (ソース) じゃことキャベツのペペロンチー	牛乳	パン、じゃが芋、バター、小麦粉、パン粉、油、スパゲッティ、油	牛乳、鶏肉、おから、豚肉、大豆たんぱく、チーズ、ベーコン、ちりめんじゃこ	もやし、人参、玉ねぎ、かぼちゃ、にんにく、キャベツ	775 kcal 31.1 g
19水	さつまいもご飯	豆腐と葱の味噌汁 生揚げの肉味噌あんかけ いんげんのごま和え炒め	牛乳	米、さつま芋、ごま、油、砂糖、でん粉	牛乳、豆腐、油揚げ、みそ、生揚げ、豚肉、みそ	玉ねぎ、長ねぎ、しょうが、にんにく、さやいんげん、人参	776 kcal 34.0 g
20木	ご飯	ワンタンスープ 焼肉炒め みかんゼリー	牛乳	米、ごま油、ワンタンの皮、油、砂糖、でん粉、ゼリー	牛乳、豚肉、大豆たんぱく	しょうが、人参、もやし、チンゲン菜、長ねぎ、にんにく、玉ねぎ、にら	798 kcal 34.0 g
21金	米粉コッペパン イタリア料理	ラビオリスープ 鮭のムニエル ポテトサラダ (ノンエッグマヨ)	牛乳	米粉パン、ラビオリ、小麦粉、パン粉、油、バター、じゃが芋	牛乳、ベーコン、鮭	にんにく、人参、玉ねぎ、キャベツ、ほうれん草、きゅうり	779 kcal 38.9 g
24月	キャロットライス ホワイトソース	焼きウィンナー② *野菜とコーンのサラダ (バンドレ)	牛乳	米、バター、油、小麦粉	牛乳、えび、鶏肉、いんげん豆、生クリーム、豆乳、ウィンナー	人参、玉ねぎ、マッシュルーム、さやいんげん、キャベツ、小松菜、とうもろこし	764 kcal 32.9 g
25火	ご飯 かつおふりかけ	厚揚げとうずら中華煮 いかチリソース りんご	牛乳	米、こんにやく、油、砂糖、でん粉、ごま油	牛乳、豚肉、生揚げ、うずら卵、いか、かつお節、のり	玉ねぎ、人参、筍、チンゲン菜、長ねぎ、しいたけ、にんにく、しょうが、りんご	841 kcal 34.5 g
26水	マール食パン	豆のカレースープ いかのスペイン風煮 花野菜サラダ (香味塩ドレ)	牛乳	パン、じゃが芋、バター、砂糖、油	牛乳、ベーコン、鶏肉、ひよこ豆、レンズ豆、いか	にんにく、しょうが、玉ねぎ、かぼちゃ、トマト、とうもろこし、トマトペースト、トマトピューレ、ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、人参	793 kcal 38.8 g
27木	ご飯 ☆秋田県の郷土料理☆	だまこ汁 秋刀魚の蒲焼き 肉じゃが	麦茶	米、こんにやく、油、でん粉、砂糖、じゃが芋	鶏肉、昆布、さんま、豚肉	大根、人参、ごぼう、長ねぎ、しめじ、まいたけ、玉ねぎ、さやいんげん	794 kcal 25.2 g
28金	かぼちゃ食パン 10/31 ハロウィン	かぼちゃのクリームスープ スクランブルエッグ *もやしサラダ (ソイドレ)	牛乳	パン、じゃが芋、バター、小麦粉、油、砂糖	牛乳、ベーコン、いんげん豆、生クリーム、豆乳、卵	玉ねぎ、かぼちゃ、小松菜、もやし、人参	757 kcal 31.2 g
31月	そばろご飯	じゃが芋の味噌汁 鯉の竜田揚げ みかん	牛乳	米、油、砂糖、マヨネーズ、砂糖、じゃが芋、でん粉	鶏肉、卵、牛乳、油揚げ、わかめ、みそ、かつお	しょうが、玉ねぎ、長ねぎ、にんにく、みかん	889 kcal 41.9 g
<p>都合により献立が変更になる場合があります。</p> <p>・10月の給食費は、10月27日(木)が引き落としになります。前日までに口座の残高を確認してください。</p> <p>・お子さんが食物アレルギーで、原材料等詳細な情報が必要な場合は給食センターにお問い合わせください。TEL 042-597-3414</p>				<p>今月の日の出の野菜 * 小松菜(野崎さん)</p> <p>ごんたてひょうりょうりょうはい 献立表*マークの料理に入っています。</p> <p>感謝していただきます♪</p> 		<p>日の出町平均 797</p> <p>33.0</p> <p>学校給食摂取基準(範囲) 830 (27~42)</p>	

国産農林水産物等販路新規開拓緊急対策事業について

日の出町では、昨年行われた「国産農林水産物販路多様化緊急対策事業」と同等内容で農林水産省が行う「国産農林水産物等販路新規開拓緊急事業」に今年度も申請をし、12日(水)に提供する「真鯛の竜田揚げ」に使用する真鯛の一部を無償提供していただけることになりました。愛媛県産の真鯛に下味をつけてから揚げにします。大切にいただきます。

今年の十三夜は10月8日
十五夜だけではなく十三夜もお月見をします。十五夜を芋名月というのに対し、十三夜は豆名月や栗名月と呼ばれます。

●14日(金)に使用するヨーグルトは、日の出町内にある協同乳業様から地域貢献としてご厚意で無償提供していただいた「健康投資ヨーグルト」です。

