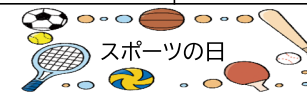




給食献立表

C-8ブロック
和歌山市立 貴志中学校
牛乳は、赤色の食べ物 パン・ご飯は、黄色の食べ物

日付	曜日	主食	牛乳	献立		おもに体をつくるものになる (赤色の食べ物)		おもに体の調子を整えるものになる (緑色の食べ物)		おもにエネルギーのもとになる (黄色の食べ物)						
1	木	ご飯	○	白身魚のトマトソース	平皿	ホキ				でんぶん	砂糖					
				じゃがいもカレー金平	小皿	牛肉				じゃがいも	砂糖	油				
				野菜スープ	汁椀	鶏肉		とうもろこし	玉ねぎ	白菜	にんじん					
2	金	パン	(○ミルヒーク)	セルフホットドッグ	平皿	ポークウインナー				砂糖						
				キャベツのカレーソテー	小皿			とうもろこし	キャベツ	玉ねぎ		油				
				コーンのクリームスープ	汁椀	ベーコン	牛乳	玉ねぎ	とうもろこし	ほうれん草		油				
5	月	ご飯	○	ボロニアカツ	平皿	ボロニアカツ				油						
				セルフチャーハン	小皿	ハム		にんにく	にんじん	白ねぎ	青ねぎ	とうもろこし	油			
				わかめスープ	汁椀	豚肉	豆腐	わかめ	にんじん	玉ねぎ		春雨				
6	火	ご飯	○	ポークチャップ	平皿	豚肉		玉ねぎ	ピーマン	しめじ	油					
				ゆかり和え	小皿			キャベツ	もやし	赤しそ						
				里芋と大根のみそ汁	汁椀	油揚げ	みそ	大根	にんじん	青ねぎ		里芋				
7	水	ご飯	○	さばの塩焼き	平皿	さば										
				豚肉とたけのこの煮物	小皿	豚肉		たけのこ	しょうが			油	砂糖			
				のっぺい汁	汁椀	油揚げ		にんじん	大根	こんにゃく	青ねぎ		里芋	でんぶん		
8	木	ご飯	○	鶏すき	汁椀	鶏肉	焼き豆腐	かまぼこ	玉ねぎ	にんじん	こんにゃく	青ねぎ	おつゆ麴	砂糖	油	
				焼き豚とキャベツの炒め物	平皿	焼き豚		キャベツ	玉ねぎ	にんじん			油			
				はりはり漬け	小皿			切り干し大根	きゅうり			砂糖				
9	金	パン	○	ドライカレー	平皿	牛肉	豚肉		にんにく	しょうが	玉ねぎ	にんじん	ピーマン	砂糖	油	
				オムレツ	小皿	オムレツ										
				コンソメスープ	汁椀	鶏肉		とうもろこし	玉ねぎ	白菜	にんじん					
12	月	 スポーツの日														
13	火	ご飯	○	キャベツと厚揚げのみそ炒め	平皿	豚肉	厚揚げ	みそ	にんにく	しょうが	キャベツ	エリンギ	青ねぎ	砂糖	油	
				焼きぎょうざ	小皿	ぎょうざ						砂糖				
				中華スープ	汁椀	ベーコン		チンゲン菜	玉ねぎ	にんじん	ほししいたけ					
14	水	ご飯	○	カレーうどん	汁椀	豚肉	油揚げ		しょうが	にんじん	玉ねぎ	青ねぎ		うどん		
				白菜とツナの和え物	平皿	マグロ(ツナ)		白菜	ほうれん草	にんじん		砂糖				
				みかんゼリー								みかんゼリー				
15	木	ご飯	○	鶏肉のから揚げ	平皿	鶏肉							小麦粉	から揚げ粉	油	
				ほうれん草とベーコンのスパゲティ	汁椀	ベーコン	粉かつお節	ほうれん草	玉ねぎ			スパゲティ	油			
				グリーンサラダ	小皿			キャベツ	きゅうり		砂糖	ごま				
16	金	体育大会のため、給食なし														
19	月	体育大会予備日のため、給食なし														
20	火	ご飯	○	ささみカツ	平皿	ささみカツ							油			
				おかか和え	小皿	かつお節		白菜	もやし		砂糖					
				かき玉汁	汁椀	卵	豆腐	かまぼこ	玉ねぎ	青ねぎ		でんぶん				
21	水	ご飯	○	白身魚のハニーマスタード	平皿	ホキ		レモン				でんぶん	油	はちみつ		
				秋野菜のラタウイユ	小皿	ベーコン		玉ねぎ	しめじ	にんにく	トマト(缶)		さつまいも	油		
				ワンタンスープ	汁椀	豚肉		にんじん	もやし	玉ねぎ	にら		ワンタンの皮	油		
22	木	ご飯	○	おでん	汁椀	鶏肉	ちくわ	がんもどき	大根	こんにゃく			じゃがいも	砂糖		
				ツナそぼろ	小皿	マグロ(ツナ)						砂糖				
				もやしのナムル	平皿			もやし	きゅうり		ごま油	ごま	砂糖			
23	金	パン	○	ハンバーグ	平皿	ハンバーグ						砂糖				
				フライドポテト	小皿						皮つきポテト	油	小麦粉	から揚げ粉		
				ミネストローネ	汁椀	チキンウインナー		玉ねぎ	キャベツ	にんじん	トマト(缶)		油	砂糖		
26	月	ご飯	○	コロッケ	平皿							コロッケ	油			
				高菜のそぼろ炒め	小皿	豚肉		高菜漬	にんじん		油					
				豆腐とわかめのみそ汁	汁椀	豆腐	わかめ	みそ	玉ねぎ	にんじん	青ねぎ					
27	火	ご飯	○	野菜メンチカツ	平皿	野菜メンチカツ						油				
				切り干大根の煮物	小皿	豚肉		切り干し大根	にんじん		油	砂糖				
				白玉だんご汁	汁椀	鶏肉	油揚げ	みそ	白菜	にんじん	こんにゃく	しめじ	青ねぎ	白玉もち		
28	水	ご飯	○	キムチチゲ	汁椀	豚肉	豆腐	みそ	しょうが	にんにく	にんじん	白菜	白菜キムチ	えのきたけ	にら	油
				チキンナゲット	平皿	チキンナゲット						油				
				フレンチサラダ	小皿			キャベツ	きゅうり	とうもろこし		フレンチドレッシング				
29	木	ご飯	○	ちくわの磯辺揚げ	平皿	ちくわ	青のり						小麦粉	油		
				きゅうりの塩昆布和え	小皿	塩昆布		きゅうり	にんじん		ごま					
				ほうれん草と油揚げのみそ汁	汁椀	油揚げ	みそ	ほうれん草	玉ねぎ	にんじん		おつゆ麴				
30	金	パン	○	かぼちゃシチュー	汁椀	鶏肉	牛乳		玉ねぎ	にんじん	かぼちゃ	ブロッコリー		油		
				ボロニアハム	平皿	ボロニアハム					砂糖					
				ハロウィンデザート							かぼちゃプリン					

※天候等の都合により、献立(使用食品)を変更することがあります。

学校給食 摂取基準	エネルギー	たんぱく質	脂肪	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	kcal	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5g未満	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
	830				450	120	4.0	3.0	300	0.50	0.60	30	6.5

10月の献立について



10月30日(金)「ハロウィン献立」

ハロウィンは10月31日(土)に行われるお祭りです。

もともとは、ヨーロッパの昔の人たちが「秋の収穫をお祝いして、1年元気に過ごせたことにありがとうという日」でした。「10月31日の夜に、ご先祖さまの霊と一緒に悪いおばけもやってくる」と考えられていました。そこで人々は、悪いおばけにびっくりさせないように、自分たちもおばけみたいなかっこうをして、仲間のふりをしたといわれています。かぼちゃの「ジャック・オー・ランタン」は最初はカブで作っていましたが、アメリカに伝わったときにたくさん採れるかぼちゃが使われるようにな

今年も新米の季節がやってきました。地域のお米も収穫されて、給食でも提供していきます。

農家の方が心を込めて育ててくれました。



～10月の旬の食材～

ほうれん草 しめじ チンゲン菜 さつまいも

