

10月予定献立表

日	曜日	献立名		主な材料名			栄養量	
		主食・主菜・副菜	体の組織を作るもの	エネルギーになるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	たんぱく質	
1	月	ごはん 大根と鶏肉の煮物 チャプチェ ねぎとわかめの味噌汁	鶏肉 豚肉 白みそ 牛乳 昆布 カットわかめ	米 強化米 きび砂糖 緑豆春雨 ごま サラダ油 ごま油	人参 にら 赤ピーマン 大根 ねぎ 干し椎茸 玉ねぎ	793	25.6	
2	火	ごはん 鶏肉の香味焼き ブロッコリーサラダ えのきと油揚げの味噌汁	鶏肉 ロースハム 油揚げ 白みそ 赤みそ 牛乳 昆布	米 強化米 きび砂糖 ごま油 オリーブ油 マヨネーズ	冷凍ブロッコリー 人参 キャベツ 冷凍えのき ねぎ	830	31.4	
3	水	麻婆もやし丼 秋色コロッケ 小松菜と豆腐の味噌汁	豚ひき肉 赤みそ うすら卵 甘塩鮭 木綿豆腐 白みそ 牛乳 昆布 殺菌凍結全卵	米 強化米 米粒麦 きび砂糖 ごま かたくり粉 じゃが芋 薄力粉 パン粉 サラダ油 ごま油 有塩バター	人参 パセリ 小松菜 もやし ねぎ 干し椎茸 ゆでたけのこ	942	35.3	
4	木	もやしラーメン 煮玉子 果物 (サンブルー)	豚肉 なるこ たまご 牛乳	冷凍中華めん サラダ油	人参 冷凍チンゲン菜 玉ねぎ ねぎ キャベツ もやし サンブルー	650	29.9	
5	金	ツナサンド・卵サンド 豆のかりかり揚げ チゲ風スープ	オリーブツナ たまご ゆで大豆 鶏肉 木綿豆腐 赤みそ 牛乳 しらす干し 昆布	コッペパン かたくり粉 きび砂糖 メークイン マヨネーズ サラダ油 ごま	人参 チンゲン菜 キャベツ 玉ねぎ きゅうり 白菜キムチ 大根 もやし ねぎ	680	31.1	
9	火	麦ごはん 生揚げと豚肉の煮物 きゃべつのかっぱ漬和え もやしと油揚げの味噌汁	生揚げ 豚肉 油揚げ 白みそ 牛乳 昆布	米 強化米 米粒麦 三角こんにやく きび砂糖 ごま油	人参 大根 干し椎茸 キャベツ かっぱ漬 もやし	733	27.5	
10	水	玉子チャーハン ポテトサラダ 鶏肉と玉ねぎのスープ	殺菌凍結全卵 ベーコン ロースハム 鶏肉 しらす干し 牛乳	米 強化米 米粒麦 じゃが芋 ごま きび砂糖 サラダ油 マヨネーズ	人参 冷凍チンゲン菜 玉ねぎ ねぎ ザーサイ きゅうり 冷凍コーン レモン果汁 きくらげ	835	24.6	
11	木	ごはん 油揚げの袋焼き 炒り鶏 玉ねぎとわかめの味噌汁	油揚げ 糸納豆 鶏肉 白みそ 昆布 赤みそ 牛乳 ひじき カットわかめ	米 強化米 三角こんにやく ごま油 きび砂糖 ごま	パセリ 人参 冷凍いんげん ねぎ ごぼう れんこん 大根 干し椎茸 玉ねぎ	842	32.5	
12	金	さつまいご飯 ほっけの塩焼き もやし炒め 玉ねぎと油揚げの味噌汁	塩ほっけ ベーコン 油揚げ 白みそ 赤みそ 牛乳 昆布	米 強化米 さつまいご ごま サラダ油	人参 もやし キャベツ にんにく 玉ねぎ	738	31.9	
15	月	ごはん 豚肉のケチャップ炒め 粉ふき芋 大根と油揚げの味噌汁	豚肉 油揚げ 白みそ 赤みそ 牛乳 昆布	米 強化米 かたくり粉 じゃが芋 サラダ油	チンゲン菜 玉ねぎ もやし 大根	720	23.8	
16	火	豚キムチ丼 味噌けんちん汁 果物(りんご 秋映)	豚肉 木綿豆腐 白みそ 牛乳 昆布	米 強化米 きび砂糖 里芋 サラダ油 ごま	人参 にら 冷凍小松菜 にんにく 白菜キムチ 玉ねぎ キャベツ もやし 大根 ごぼう ねぎ りんご(秋映)	796	31.1	
17	水	ごはん 鶏肉のパプリカ焼き 大豆の磯煮 にらと玉子の味噌汁	鶏肉 ゆで大豆 油揚げ たまご 白みそ 牛乳 ひじき 昆布	米 強化米 サラダ油	人参 にら	755	32.0	
18	木	カレーうどん 手作り揚げぎょうざ	鶏肉 豚肉 牛乳	冷凍うどん ぎょうざの皮 きび砂糖 かたくり粉 サラダ油 ガーラー ごま油	人参 小松菜 にら 玉ねぎ もやし 冷凍おなめし ねぎ キャベツ	1064	34.1	
19	金	ごはん 揚げ魚の野菜あんかけ きゃべつと油揚げの味噌汁	ホキ 油揚げ 白みそ 赤みそ 牛乳 昆布	米 強化米 きび砂糖 かたくり粉 サラダ油	冷凍いんげん 人参 赤ピーマン 玉ねぎ ゆでたけのこ 干し椎茸 ヤングコーン キャベツ	724	30.9	
22	月	枝豆ごはん 鶏肉の柚子こしょう焼き 白菜の煮浸し もやしとわかめの味噌汁 ゆで栗	鶏肉 豚肉 白みそ 牛乳 昆布 カットわかめ	米 強化米 ごま 冷凍ゆで栗	パセリ 小松菜 冷凍枝豆 白菜 もやし	863	36.2	
23	火	麦ごはん 芋サンドフライ きゃべつのごま風味サラダ えのきと玉ねぎの味噌汁	豚ひき肉 たまご ほくしさみ水煮 白みそ 赤みそ 牛乳 昆布	米 強化米 米粒麦 メークイン パン粉 薄力粉 ごま サラダ油 ごま油	人参 パセリ 玉ねぎ キャベツ 冷凍えのき	861	28.3	
24	水	揚げコッペパン (2種) ホワイトシチュー 果物(りんご ふじ)	きな粉 鶏肉 ベーコン 牛乳	コッペパン きび砂糖 メークイン 米粉 サラダ油 有塩バター	人参 冷凍いんげん 玉ねぎ りんご(早生ふじ)	752	25.8	
25	木	豚肉と玉ねぎのうどん 春菊のかき揚げ 果物(りんご ジャズイート)	豚肉 油揚げ ゆで大豆 たまご 昆布 牛乳 しらす干し	冷凍うどん 薄力粉 サラダ油	人参 小松菜 春菊 玉ねぎ ねぎ 干し椎茸 冷凍枝豆 りんご(シナプスイート)	733	26.1	
26	金	ごはん 鮭の塩焼き カラフルサラダ じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	甘塩鮭 白みそ 赤みそ 牛乳 昆布	米 強化米 きび砂糖 メークイン オリーブ油	人参 赤ピーマン キャベツ きゅうり 黄ピーマン 冷凍コーン 玉ねぎ	745	31.8	
29	月	ごはん いかの生葉焼き 豚肉と野菜の炒め物 白菜と厚揚げの味噌汁	いか 豚肉 生揚げ 白みそ 赤みそ 牛乳 昆布	米 強化米 サラダ油	人参 冷凍エリンギ にんにく キャベツ もやし 白菜	698	33.8	
30	火	麦ごはん 子キン南蛮 温野菜の添え物 もやしとわかめの味噌汁	鶏肉 たまご 白みそ 牛乳 昆布 カットわかめ	米 強化米 米粒麦 かたくり粉 きび砂糖 サラダ油 マヨネーズ オリーブ油	パセリ 冷凍ブロッコリー 玉ねぎ レモン果汁 冷凍カリフラワー もやし	872	32.1	
31	水	スパゲティボリタン 小松菜とえのきの和え物 パンフキンヨーグルトケーキ	ロースハム かつお節 絹ごし豆腐 たまご パルメザンチーズ 牛乳 ヨーグルト	スパゲティ かつお節 きび砂糖 オリーブ油 サラダ油	人参 トマト 小松菜 冷凍かぼちゃ 玉ねぎ マッシュルーム水煮 にんにく 冷凍えのき	795	31.6	

◎ 献立は、材料の都合で替わることがありますが、ご了承ください。

学校給食 栄養摂取基準	820	30.0
今月の平均	792	30.3

食中毒を予防

するために

菌をつけない
基本は手洗いです。

菌を増やさない
購入の後はすぐに冷蔵庫に入れます。

菌をやっつける
調理の時は十分に加熱を。

手洗い行動チェック!

- あてはまるものに印をつけてみよう!
- 手を洗うのはめんどうだから水でちよっとぬらすだけ
 - ハンカチを持っていないので手をふったり洋服でふいているよ
 - つめはのはしたまま
 - 石けんは使うけど手のひらをこするだけでおしまい
 - 友だちとよくハンカチの貸し借りをすよ
- チェックが多かった人は、手洗いの基本がきちんとできていません。石けんを使って洗い残しがないようによく洗い、きれいなハンカチやタオルでふくように心がけましょう。

10月21日は「栗名月(十三夜)」

お月見は中秋の名月(十五夜・旧暦の8月15日)と後の名月(十三夜・旧暦の9月13日)に行われます。江戸時代の後期頃から、月見には月見だんごを供えるようになりました。それ以前には、十五夜にはいもを、十三夜には豆を供えていたことから、十五夜を「芋名月」、十三夜を「豆名月」ともいいます。

ちなみに、十五夜は、9月24日でした。



★定時制の給食の基準は、1日に必要な高校生の栄養の1/3を取ることができるよう考えて作られています。栄養を満点で低価格、そして愛情たっぷりの給食を食べに来てくださいね!