



令和3年度

10月の給食だより

高浜市立南中学校

「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 「いろいろな食品を食べよう」

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)		主に材料になる(黄)		エネルギー(kcal)
		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		
30日	主食	クロスロールパン					ロールパン		893
	汁物	冬瓜とひき肉の野菜スープ		豚ひき肉		人参	しょうが にんにく 玉葱 キャベツ 冬瓜 白ねぎ	オリーブオイル	
	主菜	チキンの電田揚げ和風醤油ソース		鶏むね肉			りんご レモン	小麦粉 砂糖	
	副菜	マカロニとコーンのアーモンドサラダ					とうもろこし きゅうり	マカロニ 砂糖	
	その他	牛乳 いちごジャム			牛乳			いちごジャム	
1日	主食	ごはん					白米		779
	汁物	根菜と鶏団子の五目味噌汁		鶏ひき肉 油揚げ 豆みそ 麦みそ こうじみそ		人参 ねぎ	しょうが 白ねぎ ごぼう 大根 こんにゃく	里芋 ごま油	
	主菜	豚丼の具		豚肩ロース肉 米みそ			しょうが 玉葱 にんにく	砂糖 でんぷん	
	副菜	キャベツのしそ昆布和え			塩昆布	赤しそ	キャベツ	ごま	
	その他	牛乳			牛乳				
4日	主食	ごはん					白米		753
	汁物	秋野菜と鶏肉のごま味噌汁		油揚げ 鶏もも肉 豆みそ 豆乳 米みそ こうじみそ		南瓜 人参	キャベツ エリンギ 玉葱 白ねぎ しょうが	ねりごま	
	主菜	厚焼き卵		卵					
	副菜	たっぷり野菜の豚キムチ		豚肩ロース肉		人参 なら	にんにく しょうが キムチ漬け 玉葱 もやし	砂糖 でんぷん	
	その他	牛乳			牛乳				
5日	主食	ごはん					白米		862
	汁物	鶏団子と豆腐の白味噌汁		鶏ひき肉 絹ごし豆腐 米みそ		人参 ねぎ	玉葱 白菜 もやし 七しんじょう にんにく	マロニー	
	主菜	鯖のすだち香味ソース		鯖(さば)			しょうが すだち	砂糖 油 ごま油	
	副菜	ひじきと枝豆のごまマヨサラダ		米みそ かつお節	ひじき	人参 枝豆	とうもろこし	砂糖	
	その他	牛乳			牛乳			ごま ノンエッグ マヨネーズ	
6日	主食	ごはん					白米		801
	煮物	芋煮		豚もも肉 油揚げ		人参 ねぎ	ぶなしめじ 大根 ごぼう しょうが	じゃがいも 里芋 砂糖	
	主菜	白ごまつくね(3個)		鶏もも肉 レバー 大豆			玉葱	パン粉 でんぷん 砂糖	
	副菜	キャベツときゅうりの香りおかが和え		ツナ かつお節	塩昆布	人参	キャベツ きゅうり しょうが	砂糖	
	その他	牛乳 味付けのり			のり			ごま 豚脂 油	
7日	主食	りんごパン					りんごパン		810
	汁物	ココロ野菜とチキンのスープポトフ		鶏もも肉		人参	しょうが にんにく 玉葱 キャベツ とうもろこし 白ねぎ	じゃがいも オリーブオイル	
	主菜	星形メンチカツ		豚ひき肉				パン粉 油	
	その他	みかんとりんごのヨーグルトデザート			ヨーグルト 生クリーム		りんご みかん ナタデココ レモン	練乳 乳酸菌飲料	
	その他	牛乳			牛乳				
8日	主食	わかめごはん					白米		747
	汁物	根菜とベーコンのジンジャースープ		油揚げ ベーコン		人参	玉葱 大根 ごぼう れんこん 白ねぎ しょうが	砂糖	
	主菜	鶏の照り焼き		鶏もも肉				砂糖	
	副菜	キャベツとツナの甘辛ごまおかが和え		ツナ かつお節 米みそ		チンゲンサイ	キャベツ とうもろこし しょうが	砂糖	
	その他	牛乳			牛乳			ごま	
11日	主食	ごはん					白米		780
	汁物	根菜と里芋の豚汁		生揚げ 豚もも肉 豆みそ 米みそ		人参 ねぎ	大根 ごぼう こんにゃく しょうが	里芋 ごま油	
	主菜	鯖と大豆の柑橘ソース		鯖(まぐろ) 大豆				砂糖	
	副菜	キャベツのごま菜っ葉和え				大根菜	キャベツ	ごま	
	その他	牛乳			牛乳				
12日	主食	麦ごはん					押し麦 白米		897
	煮物	きのこかぼちゃの秋色カレー		鶏もも肉 豆乳		人参 南瓜 トマト	玉葱 エリンギ マッシュルーム にんにく		
	主菜	コロッケ		牛ひき肉 豚ひき肉		人参 パセリ	玉葱	じゃがいも パン粉	
	副菜	豆豆サラダ		大豆 ツナ	チーズ	枝豆	キャベツ とうもろこし	砂糖	
	その他	牛乳			牛乳			ノンエッグ マヨネーズ	
13日	主食	ごはん					白米		745
	汁物	さつまいもと鶏肉の洋風味噌汁		鶏もも肉 豆乳 豆みそ 米みそ こうじみそ		人参 ねぎ	にんにく とうもろこし キャベツ 玉葱 フナピー 白ねぎ	さつまいも	
	主菜	ごぼう入り鶏つくね(3個)		鶏むね肉			ごぼう 玉葱 しょうが	砂糖	
	副菜	ピーマンとちくわのカレーきんぴら		竹輪 ベーコン	ピーマン 人参		にんにく	ごま オリーブオイル	
	その他	牛乳			牛乳				
14日	主食	ソフト麺の秋なすポロネーゼ					ソフト麺		851
	煮物	秋なすとひき肉のポロネーゼソース		牛ひき肉 豚ひき肉		人参 トマト	セロリー 玉葱 なす にんにく	砂糖	
	主菜	ごぼうとアーモンドのツナサラダ		ツナ		人参 枝豆	ごぼう	砂糖	
	副菜	ごぼうとアーモンドのツナサラダ						アーモンド ごま ノンエッグ マヨネーズ	
	その他	牛乳 りんご			牛乳		りんご		

日・曜日	献立名 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)	主に体の組織をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主に材料になる(黄)		1食分(kcal)	
		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		
15金	主食	ごはん					白米		
	汁物	エビと卵の中華五目スープ	えび 絹ごし豆腐 卵		人参 パセリ	玉葱 とうもろこし 干し椎茸 くらげ	でんぷん	ごま油	
	主菜	鶏むね肉のスイートチリソース (2個)	鶏むね肉			しょうが にんにく	でんぷん 砂糖	油	
	副菜	青梗菜と筍の中華風おかつ和え	油揚げ かつお節		チンゲンサイ 人参	キャベツ だげのこ にんにく しょうが	砂糖	ごま油	
	その他	牛乳		牛乳					
18月	主食	ごはん					白米		
	汁物	野菜と豆腐の和風コンソメスープ	鶏もも肉 絹ごし豆腐		人参 パセリ	にんにく しょうが 玉葱 キャベツ	じゃがいも	オリーブオイル	
	主菜	ハンバーグのすだちおろしソース	鶏ひき肉 豆腐			玉葱 大根 すだち	砂糖	油	
	副菜	ひじきサラダ	大豆	ひじき		きゅうり とうもろこし	砂糖	ノンエッグ マヨネーズ	
	その他	牛乳 ふりかけ		牛乳				ふりかけ	
19火	主食	ごはん					白米		
	主菜	甘辛肉炒め (ピビンパの具)	豚ひき肉 米みそ こうじみそ			しょうが にんにく	砂糖 でんぷん	ごま油	
	副菜	彩り野菜のナムル (ピビンパの具)			人参 ほうれん草	もやし 切干大根		ごま ごま油	
	汁物	野菜とトックの塩麹卵スープ	卵 鶏もも肉		人参	玉葱 白菜 白ねぎ 干し椎茸 にんにく	トック		
	その他	牛乳		牛乳					
20水	「ま・ご・わ・や・さ・し・い」 献立								
	主食	ごはん					白米		
	煮物	揚げ南瓜とじゃが芋のそぼろ煮	鶏ひき肉 はんぺん		南瓜 人参 枝豆	玉葱 干し椎茸 しょうが	じゃがいも 砂糖 でんぷん	油	
	主菜	鯖の銀紙焼	鯖(さば) 豆みそ						
	副菜	キャベツとささみの塩こぶサラダ	鶏ささみ肉 かつお節	塩昆布		キャベツ きゅうり とうもろこし 玉葱 すだち しょうが	砂糖	ごま オリーブオイル	
その他	牛乳		牛乳						
21木	よくかんで食べよう! かみかみ献立								
	主食	ロールパン					ロールパン		
	煮物	チキンピーンズ	大豆 赤いんげん豆 豆乳 ガルパンゾ 鶏もも肉		人参 トマト パセリ	玉葱 にんにく	砂糖		
	主菜	ポイルウインナー (2本)	ウインナー						
	副菜	さつまいもチップス					さつまいも 砂糖	油	
その他	牛乳 りんごジャム		牛乳			りんごジャム			
22金	主食	ジューシー	豚ばら肉 油揚げ	ひじき	人参 ねぎ	干し椎茸	白米 砂糖		
	汁物	根菜と三つ葉の赤だし	絹ごし豆腐 豆みそ 米みそ		人参 みつば	玉葱 大根 れんこん	里芋	ごま油	
	主菜	五目厚焼き卵	五目厚焼き玉子						
	副菜	きゅうりとツナの和風春雨サラダ	ツナ			きゅうり もやし レモン	緑豆春雨 砂糖	ごま油 ごま	
	その他	牛乳		牛乳					
25月	主食	ごはん					白米		
	煮物	キャベツと生揚げの和風麻婆	生揚げ 大豆 鶏ひき肉 豚ひき肉 豆みそ 米みそ		人参	玉葱 白ねぎ キャベツ くらげ ぶなしめじ にんにく しょうが	砂糖 でんぷん	ごま油	
	主菜	愛知県産紫蘇入り鶏春巻き	鶏むね肉		紫蘇(しそ) 人参 ねぎ	玉葱 キャベツ しょうが	春雨 砂糖 小麦粉	油	
	副菜	きゅうりとツナの中華和え	糸寒天 ツナ		人参	きゅうり もやし とうもろこし しょうが	砂糖	ごま油	
	その他	牛乳		牛乳					
26火	主食	金芽玄米ごはん					金芽玄米 白米		
	煮物	チキンときのこのトマトデミカレー	鶏もも肉 豆乳		人参 トマト	玉葱 マッシュルーム にんにく	じゃがいも	油	
	主菜	ウインナーエッグソテー	ウインナー 卵		人参 パセリ			オリーブオイル ノンエッグ マヨネーズ	
	副菜	福神漬			さやえんどう しそ	れんこん きゅうり なす しろとり 大根 しょうが	砂糖		
	その他	牛乳		牛乳					
27水	主食	ごはん					白米		
	汁物	南瓜と薩摩芋のまるやか味噌汁	油揚げ 豆乳 米みそ こうじみそ		南瓜 人参	玉葱 エリンギ キャベツ 白ねぎ	さつまいも	オリーブオイル	
	主菜	和風煮込みハンバーグ	牛ひき肉 豚ひき肉 鶏ひき肉			玉葱	砂糖 パン粉		
	副菜	人参とほうれん草のカレーマヨサラダ	鶏ささみ肉		人参 ほうれん草	とうもろこし	砂糖	ノンエッグ マヨネーズ	
	その他	牛乳		牛乳					
28木	主食	五目かき玉肉うどん					白玉うどん		
	汁物	白玉うどん							
	主菜	五目かき玉汁	卵 かまぼこ		人参	干し椎茸 玉葱 白ねぎ	でんぷん		
	副菜	甘辛肉炒め (トッピング)	豚ばら肉			しょうが 玉葱	砂糖		
	その他	牛乳		牛乳					
29金	主食	チキンライス	鶏ひき肉 大豆		人参 トマト	玉葱 とうもろこし	白米	オリーブオイル	
	汁物	キャベツとウインナーのシンプルスープ	ウインナー		人参 パセリ	玉葱 キャベツ		オリーブオイル	
	主菜	白身魚と南瓜のクリーム煮	ホキ(白身魚) 米みそ		牛乳 生クリーム 南瓜 パセリ	玉葱		油 バター	
	副菜	切干しとひじきのツナサラダ	ツナ 米みそ	ひじき	人参 チンゲンサイ	切干大根	砂糖	ごま すりごま ノンエッグ マヨネーズ	
	その他	牛乳 ミニゼリー (2個)		牛乳				ゼリー (洋梨・りんご)	

☆都合により、献立・材料等が変わることがあります。 ☆体育大会中止により、9月30日(木)と10月1日(金)は給食実施となりました。

予定給食回数: 22回



【今日の旬の食材】

エリンギ・里芋・南瓜・エリンギ・椎茸・鯖(さば)・すだち・ぶなしめじ・りんご・みかん
チンゲンサイ・マッシュルーム・フナピー・さつまいも・なす・くらげ・洋梨