



令和4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1日1日に必要な(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	
3月	主食	ごはん					白米	
	汁物	南瓜ときこの味噌汁	豆乳 米みそ こうじみそ		南瓜 人参	キャベツ 玉葱 とうもろこし フナビ 白ねぎ		
	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	パン粉 砂糖 でんぷん	
	副菜	野菜とツナのスパサラダ	ツナ 米みそ		人参	きゅうり	スパゲッティ 砂糖	ノンエッグ マヨネーズ
4火	主食	麦ご飯					押し麦 白米	
	煮物	和風ポークハヤシ	豚ばら肉 豆乳 豆みそ	生クリーム	人参 トマト	玉葱 ふなしめじ マッシュルーム	じゃがいも	
	主菜	チキンナゲット(2個)	鶏肉				砂糖 でんぷん	油
	副菜	キャベツとコーンのペッパーコールスロー	ツナ		人参	キャベツ とうもろこし	砂糖	ドレッシング
5水	主食	ごはん					白米	
	汁物	芋煮	豚もも肉 油揚げ		人参 ねぎ	ふなしめじ 大根 ごぼう しょうが	じゃがいも 里芋 砂糖	ごま油
	主菜	けんちんしのだの黒糖煮	油揚げ 豆腐 魚のすり身	ひじき	人参		砂糖 黒砂糖	
	副菜	キャベツときゅうりの香りおかか和え	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	ごま油
6木	主食	りんごパン					りんごパン	
	汁物	冬瓜とベーコンの野菜スープ	ベーコン		南瓜 人参	しょうが にんにく 冬瓜 玉葱 キャベツ 白ねぎ		オリーブオイル
	主菜	あじフリッター(2個)	鱈(あじ)	あおさ			小麦粉 砂糖	油
	副菜	秋の味覚のラタトゥイユ	鶏もも肉		人参 トマト 枝豆	玉葱 りんご にんにく	さつまいも 砂糖	オリーブオイル
7金	主食	ごはん					白米	
	汁物	鶏団子と豆腐の貝沢山味噌汁	油揚げ 鶏ひき肉 米みそ 絹ごし豆腐 こうじみそ		人参 ねぎ	玉葱 キャベツ もやし ごぼう		
	主菜	鯖と大豆の秋の香りソース	鯖(まぐろ) 大豆			みかん果汁	でんぷん 砂糖	油
	副菜	きゅうりと切干大根のごまゆかり和え			赤しそ	きゅうり 切干大根		ごま
11火	主食	ごはん					白米	
	汁物	根菜と舞茸の豚汁	生揚げ 豚もも肉 豆みそ 米みそ		人参 ねぎ	大根 ごぼう まいたけ こんにゃく しょうが	里芋	ごま油
	主菜	鯖の白醤油すだちソース	鯖(いわし)			しょうが 玉葱 すだち果汁	でんぷん 砂糖	油 ごま油
	副菜	キャベツときゅうりの梅ゆかり和え			赤しそ	キャベツ きゅうり 梅		ごま
12水	主食	わかめごはん		わかめ			白米	
	汁物	秋野菜の沢煮椀	豚もも肉		人参 みつば	たけのこ 玉葱 えのき ごぼう 干し椎茸		
	主菜	厚焼き卵	卵				砂糖 でんぷん	
	副菜	小松菜とはんぺんの甘辛おかか和え	はんぺん かつお節 米みそ		小松菜 人参	キャベツ しょうが	砂糖	ごま油
13木	主食	五目かきたまうどん					白玉うどん	
	汁物	白玉うどん					白玉うどん	
	主菜	ちくわの磯部揚げ(2個)	焼き竹輪	青のり			小麦粉 上新粉 でんぷん	油
	副菜	切干大根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 とうもろこし	砂糖	ごま ノンエッグ マヨネーズ
14金	主食	ごはん					白米	
	汁物	秋野菜のごま味噌汁	油揚げ 豆乳 豆みそ 米みそ こうじみそ		南瓜 人参	とうもろこし キャベツ エリンギ 玉葱 白ねぎ しょうが		ねりごま
	主菜	えびしゅうまい(3個)	えび 魚のすり身				小麦粉 砂糖	
	副菜	じゃが芋と豚肉のキムチ炒め	豚肩ロース肉 米みそ			にんにく しょうが 白菜キムチ漬け	じゃがいも 砂糖 でんぷん	ノンエッグ マヨネーズ ごま油
17月	主食	ごはん					白米	
	汁物	太平燕風スープ	豚もも肉 えび いか はんぺん		人参	キャベツ 玉葱 きくらげ 白ねぎ しょうが	春雨	ごま油
	主菜	鶏むね肉と彩り野菜の酢豚風	鶏むね肉		人参 パプリカ 枝豆 南瓜	しょうが にんにく たけのこ 玉葱	でんぷん 砂糖	油
	副菜	牛乳 蒲郡みかんのミニゼリー		牛乳			みかんゼリー	



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献立(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		
18 火	主食	金芽玄米ごはん					金芽玄米 白米	786	
	煮物	南瓜ときこの秋色チキンカレー	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			
	副菜	りっちゃんのサラダ	ハム かつお節	糸昆布	人参 モートマ ト	きゅうり キャベツ とうもろこし	砂糖		油
	副菜	福神漬			さやえんどう しそ	蓮根 きゅうり なす しろうり 大根 しょうが	砂糖		
	その他	牛乳 ブルーンヨーグルト		牛乳 ヨーグルト					
 毎月19日は『食育の日』									
19 水	主食	ごはん					白米	742	
	汁物	薩摩芋と根菜の五目味噌汁	生揚げ 鶏もも肉 麦みそ こつじみそ 豆みそ		人参 みつば	ごぼう こんにゃく 大根 しょうが	さつまいも		ごま油
	主菜	愛知県産蓮根入り肉団子(2個)	鶏ひき肉 豚ひき肉		人参	玉葱 蓮根 干し椎茸 しょうが	砂糖		豚脂 油
	副菜	キャベツと大豆のツナマヨサラダ	大豆 ツナ 米みそ		人参	とうもろこし キャベツ	砂糖		ごま ノンエッグ マヨネーズ
	その他	牛乳		牛乳					
20 木	主食	ツイストロールパン					ロールパン	883	
	汁物	たっぷり野菜のコーンポタージュ	鶏もも肉	生クリーム 牛乳	人参 枝豆	玉葱 とうもろこし			バター
	主菜	ポイルウインナー(2本)	ウインナー						
	副菜	薩摩芋とブロッコリーのマカロニサラダ	米みそ		ブロッコリー 人参		マカロニ 砂糖 さつまいも		アーモンド ノンエッグ マヨネーズ
	その他	牛乳		牛乳			白米		
21 金	主食	ごはん					白米	819	
	煮物	白醤油肉じゃが	豚ばら肉 豚もも肉 はんぺん		人参 いんげん	玉葱 しらたき 干し椎茸	じゃがいも 砂糖		
	主菜	子持ちししゃもフライ(2本)	子持ちししゃも				パン粉		油
	副菜	キャベツと筍の土佐和え	油揚げ かつお節		小松菜 人参	キャベツ たけのこ しょうが	砂糖		ごま油
	その他	牛乳		牛乳					
24 月	主食	ごはん					白米	806	
	煮物	根菜と三つ葉の赤だし	絹ごし豆腐 油揚げ 豆みそ 米みそ		人参 みつば	玉葱 大根	里芋		ごま油
	主菜	鶏肉のすだちおろしソース	鶏もも肉			玉葱 大根 すだち果汁	砂糖		
	副菜	大豆と枝豆のごまチーズサラダ	枝豆 大豆 ツナ 米みそ	チーズ		キャベツ とうもろこし	砂糖		ごま ごまドレッシング
	その他	牛乳 赤しそふりかけ		牛乳	赤しそ				
25 火	主食	ごはん					白米	761	
	汁物	塩ちゃんこ	豚もも肉 油揚げ		人参 ねぎ	玉葱 キャベツ もやし えのき 干し椎茸 にんにく	マロニー		
	主菜	鱈フライ	鱈(あじ)				パン粉		油
	副菜	鉄分たっぷりひじきサラダ	ツナ	ひじき	ほうれん草	とうもろこし	砂糖		ごま ノンエッグ マヨネーズ
	その他	牛乳		牛乳					
26 水	主食	ごはん					白米	782	
	汁物	ほうとう風煮込み	生揚げ 米みそ こつじみそ		人参 南瓜	大根 白菜 白ねぎ ごぼう しょうが	小麦粉		
	主菜	甘辛だれのミートボール(2個)	鶏ひき肉 豚ひき肉				パン粉 砂糖		ごま油
	副菜	人参と青梗菜の黒酢ドレッシングサラダ	鶏ささみ肉	糸寒天	チンゲンサイ 人参	玉葱 しょうが	砂糖		ごま油 ごま
	その他	牛乳		牛乳					
27 木	主食	たっぷり野菜の鶏塩ラーメン					中華麺	755	
	汁物	中華麺							
	主菜	たっぷり野菜の鶏塩ラーメンスープ	鶏もも肉 はんぺん		人参	玉葱 キャベツ さくらげ 白ねぎ とうもろこし しょうが にんにく			
	副菜	揚げ餃子(3個)	豚ひき肉		ニラ		小麦粉		油
	その他	牛乳		牛乳					
28 金	主食	ごはん					白米	793	
	煮物	じゃが芋と串麩の含め煮	鶏もも肉 はんぺん		人参 いんげん	玉葱 干し椎茸 しょうが	じゃがいも 串麩 砂糖		
	主菜	鯖の銀紙焼き	鯖(さば) 豆みそ				砂糖		
	副菜	キャベツの梅菜和え			大根葉	キャベツ 梅			
	その他	牛乳		牛乳					
 『ハロウィン』にちなんだ南瓜を使用した献立です。 									
31 月	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	884
	汁物	ウインナーとキャベツのコンソメスープ	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	でんぷん	油 バター	
	副菜								
	その他	牛乳 洋梨ミニゼリー		牛乳			洋梨ゼリー		

☆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：20回

今月の旬の食材

南瓜・フナピー・ぶなしめじ・マッシュルーム・里芋
りんご・さつまいも・みかん・舞茸・えのき・椎茸
青梗菜(チンゲンサイ)・さくらげ・エリンギ・洋梨

