



令和5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)		主にエネルギーになる(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	
2月	主食	ごはん				米		778
	汁物	根菜とまいたけの豚汁	豚肉 生揚げ 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	じゃがいも ごま油	
	主菜	つくね(3)	鶏肉			玉葱	でん粉 米粉 砂糖	
	副菜	ひじきサラダ	大豆	ひじき	人参	きゅうり とうもろこし	砂糖 青じそドレッシング	
3火	主食	ごはん				米		767
	煮物	串麩と野菜のひきずり	鶏肉 米みそ		人参 ねぎ	しょうが 白菜 しらたき 玉葱 りんごジュース	車麩 でん粉 砂糖	
	主菜	鯛の八丁みそ煮	鯛 豆みそ		ねぎ		砂糖	
	副菜	ほうれん草のナムル		ほうれん草 パプリカ		もやし しょうが	砂糖 ごま ごま油	
4水	「ま・ご・わ・や・さ・し・い」献立							
	主食	ごはん				米		833
	汁物	まごわやさしい汁	大豆 はんぺん 豆みそ	わかめ	人参 ねぎ	しめじ	じゃがいも 砂糖 でん粉 小麦粉	
	主菜	鯖と大豆の秋の香りソースがけ	鯖 大豆			みかんジュース	油	
副菜	和風ポテトサラダ		塩ふき昆布	人参	玉葱 きゅうり とうもろこし	じゃがいも 油		
5木	主食	ごはん				米		858
	汁物	ソフト麺肉みそあんかけ ソフ下麺				ソフト麺 砂糖 でん粉		
	主菜	肉みそあんかけ汁	豚肉 はんぺん 米みそ		人参 ねぎ	玉葱 糸こんにゃく たけのこ しょうが	じゃがいも 小麦粉 砂糖 米粉	
	副菜	和風コロッケ			人参	れんこん	油	
6金	副菜	ブロッコリーのおかが和え	かつお節		ブロッコリー		砂糖	768
	その他	牛乳 蒲郡みかんゼリー		牛乳		蒲郡みかんゼリー		
	主食	ごはん				米		
	煮物	塩ちゃんこ	豚肉 油揚げ		人参 ねぎ	玉葱 キャベツ もやし えのきたけ きくらげ 干し椎茸 にんにく	マロニー	
10火	主菜	秋刀魚のみぞれ煮	秋刀魚			大根	砂糖 でん粉	836
	副菜	ごぼうサラダ				ごぼう キャベツ きゅうり とうもろこし	和風クレープドレッシング	
	その他	牛乳		牛乳				
	主食	金芽玄米ごはん					金芽玄米 米	
11水	煮物	チキンとマッシュルームのトマトシチュー	鶏肉 豆乳		人参 トマト パセリ	玉葱 マッシュルーム	じゃがいも 砂糖	840
	副菜	りっちゃんサラダ	ハム かつお節	糸こんにゃく	人参	きゅうり キャベツ ミニトマト とうもろこし	砂糖 油	
	その他	牛乳 豆乳プリンタルト		牛乳			豆乳プリンタルト	
	主食	ごはん					米	
12木	汁物	キムチと挽肉のピリ辛みそ汁	豚肉 生揚げ 米みそ		人参 ねぎ	玉葱 キャベツ 白菜 キムチ にんにく	じゃがいも ごま油	896
	主菜	三河赤鶏チキンカツのバーベキューソースがけ	三河赤鶏			りんご	パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖	
	副菜	切り干し大根とまいたけのきんぴら	はんぺん		人参 いんげん	切り干し大根 まいたけ	砂糖 油	
	その他	牛乳		牛乳				
13金	主食	サンドイッチパンズパン				サンドイッチパンズパン		772
	汁物	パンプキンポタージュ	ベーコン	牛乳	人参 パセリ 南瓜	玉葱 とうもろこし	じゃがいも 小麦粉 砂糖	
	主菜	煮込みハンバーグ	牛肉 豚肉 鶏肉			玉葱	でん粉 砂糖	
	副菜	キャベツの緑和え			菜めしの素	キャベツ きゅうり		
16月	その他	牛乳		牛乳				848
	主食	ごはん				米		
	煮物	秋野菜のすき煮	豚肉 焼き豆腐		人参 ねぎ	かぶ 糸こんにゃく 干し椎茸	角麩 里芋 砂糖	
	主菜	鱈フリッター(2)	鱈	おきあみ あおさ			小麦粉 でん粉 砂糖 米粉	
17火	副菜	切り干し大根の新香和え			人参	切り干し大根 大根漬 ぎゅうり		794
	その他	牛乳 のりの佃煮		牛乳 のりの佃煮				
	主食	ごはん					米	
	汁物	南瓜のみそ汁	豆腐 油揚げ 米みそ		南瓜 人参	キャベツ 玉葱 とうもろこし	じゃがいも 小麦粉 でん粉 上新粉	
17火	主菜	竹輪の二色揚げ(2)	竹輪	青のり粉			小麦粉 でん粉 上新粉	794
	副菜	ひじきの炒め煮	豚肉 竹輪 はんぺん	ひじき	人参 いんげん	とうもろこし	砂糖 油	
	その他	牛乳 ヨーグルト		牛乳 ヨーグルト				
	主食	わかめごはん		わかめ			米	
17火	汁物	秋なすのけんちん汁	豚肉 生揚げ		人参 ねぎ	なす ごぼう かぶ こんにゃく しょうが	ごま油	794
	主菜	ヘルシーバーグのきのこソースがけ	豆腐 鶏肉 大豆		人参 ピーマン パプリカ	玉葱 しめじ えのきたけ	米粉 砂糖 じゃがいも でん粉	
	副菜							
	その他	牛乳		牛乳				

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)		主にエネルギーになる(黄)		1食分(kcal)
	1群	2群	3群	4群	5群	6群			
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)			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ類・果物	米・パン・麺・いも・砂糖	油脂・種実類	
18 水	主食	ごはん					米		827
	煮物	野菜と卵のキムチ鍋	卵 油揚げ 豆腐		にら 人参 ねぎ	玉葱 白菜 白菜キムチ 干し椎茸 しょうが	でん粉	ごま油	
	主菜	ヒレカツ	豚肉				パン粉 小麦粉 米粉 でん粉	油	
	副菜	ビーンズサラダ	大豆			キャベツ 枝豆 とうもろこし	砂糖	オリーブ油	
	その他	牛乳		牛乳					
19 木	主食	きな粉パン	きな粉				小型ロールパン 砂糖	油	752
	汁物	ウインナーと野菜のコンソメスープ			人参 パセリ	れんこん キャベツ 玉葱		オリーブ油	
	主菜	ラタトゥイユ	鶏肉		人参 南瓜 トマト	玉葱 りんご 枝豆 にんにく	さつまいも 砂糖	オリーブ油	
	副菜								
	その他	牛乳 パパロアのみかんソースがけ		牛乳			パパロアのみかんソースがけ		
20 金	主食	ごはん					米		779
	煮物	庄内風芋煮	豚肉 生揚げ 米みそ		人参 ねぎ	しめじ 大根 ごぼう しょうが	里芋	ごま油	
	主菜	鯖の銀紙焼き	鯖 ミックスみそ				砂糖 米粉		
	副菜	切り干し大根とチンゲンサイのお浸し	米みそ		人参 チンゲンサイ	切り干し大根	砂糖		
	その他	牛乳		牛乳					
23 月	主食	ごはん					米		839
	煮物	肉じゃが	豚肉 はんぺん		人参 いんげん	玉葱 糸こんにゃく 干し椎茸	じゃがいも 砂糖		
	主菜	厚焼き玉子	卵				砂糖 でん粉	油	
	副菜	れんこんサラダ				れんこん キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	オリーブ油	
	その他	牛乳		牛乳					
24 火	主食	麦ごはん					押し麦 米		761
	汁物	わかめスープ	ささみ	わかめ	人参 ねぎ	きくらげ 玉葱 にんにく しょうが	春雨	ごま油	
	主菜	錦糸玉子	卵				砂糖		
	副菜	ピピンパの具	豚肉		人参 チンゲンサイ	干し椎茸 にんにく しょうが 切り干し大根	砂糖	ごま ごま油	
	その他	牛乳 ミニピーチゼリー		牛乳			ミニピーチゼリー		
25 水	主食	ごはん					米		789
	煮物	いりどり	鶏肉 竹輪		人参 いんげん	こんにゃく 干し椎茸 たけのこ ごぼう	角麩 砂糖		
	主菜	鯖の梅煮	鯖		赤しそ	梅干し	砂糖 でん粉		
	副菜	切り干し大根と油揚げの甘酢和え	油揚げ		人参	切り干し大根	砂糖	ごま	
	その他	牛乳		牛乳					
26 木	主食	りんごパン					りんごパン		802
	汁物	コーンポタージュ	鶏肉	生クリーム 牛乳	人参	玉葱 マッシュルーム とうもろこし 枝豆		オリーブ油 ベジタリアンス	
	主菜	ごぼう入りつくね(2)	鶏肉 豚肉			玉葱 ごぼう しょうが	でん粉 砂糖	油	
	副菜	ベーコンとキャベツのソテー	ベーコン		人参	キャベツ		油	
	その他	牛乳		牛乳					
27 金	主食	ごはん					米		873
	煮物	ホイコーロー	豚肉 豆みそ		人参 ピーマン ねぎ	たけのこ キャベツ しょうが にんにく	砂糖 でん粉	ごま油	
	主菜	鶏肉の塩唐揚げ(2)	鶏肉			りんご しょうが にんにく	でん粉	油	
	副菜	南瓜とさつまいものサラダ			南瓜 人参	玉葱 きゅうり	さつまいも	マヨネーズ	
	その他	牛乳		牛乳					
30 月	主食	ごはん					米		785
	汁物	かぶと里芋のみそ汁	油揚げ 米みそ 豆みそ		人参 ねぎ	白菜 かぶ ひらたけ	里芋		
	主菜	かれないソフトフライ	かれない				パン粉 小麦粉 コーンフラワー	油	
	副菜	炒めなます	はんぺん		人参	れんこん	砂糖	油 ごま	
	その他	牛乳 みかん		牛乳		みかん			

南中祭(お弁当の日)

予定給食回数: 20回

今月の旬の食材

南瓜・しめじ・マッシュルーム・里芋・りんご・さつまいも・じゃがいも
みかん・すだち・舞茸・椎茸・エリンギ・きくらげ・チンゲンサイ



秋のおすすめメニュー紹介

ご家庭でも作ってみてください。

【切り干し大根と舞茸のきんぴら】

(4人分の材料)

切り干し大根	20g	和風だしの素	小さじ1
舞茸	100g	砂糖	大さじ1
人参	80g	しょうゆ	大さじ1
いんげん	30g	みりん	大さじ1
はんぺん	100g	ごま油	大さじ1

(作り方)

- ① 切り干し大根は、10分~15分水で戻します。
- ② 舞茸は石づきを取り、房に分けておきます。
- ③ にんじんは短冊に切り、はんぺんは5mm幅に切ります。
- ④ いんげんは斜めに薄く切っておきます。
- ⑤ フライパンにごま油をひき、にんじん、舞茸、はんぺん、いんげんの順に炒め、和風だしの素、砂糖、しょうゆ、みりんで味を調えます。

