

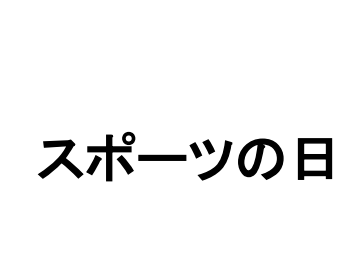
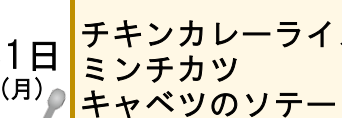
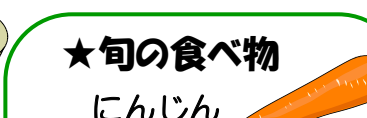
令和4年

10月中学校給食予定献立表

※写真はイメージです。予定献立は内容を一部変更する場合があります。
※特定原材料及び特定原材料に準ずるものを使用したり、加工食品の原材料として使用している場合は「●」を表示しています。
※揚げ油を使用してあり、同じ油で別の食材を調理しているため、アレルギー物質が揚げ油に溶出もしくは混入している可能性がある場合に「△」と表示しています。

毎日、牛乳(200ml)が付きます。

給食のときはおはしを忘れずに！
スプーンがあると食べやすい日はスプーンマークを表示します。

3日 (月)	プルコギ かれいの から揚げあんかけ 小松菜の卵スープ	4日 (火)	豚肉の マスタード焼き ちんげん菜のソテー さつま汁	5日 (水)	八宝菜 焼きギョーザ 春雨の甘酢煮 ツナコーン	6日 (木)	豚キムチ ちくわの天ぷら 中華スープ	7日 (金)	とりすき あじの香草焼き キャベツのごま酢かけ かき揚げ																																																																																
																																																																																									
<table><tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr><tr><td>●</td><td>△</td><td>●</td><td>△</td></tr><tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td></td></tr><tr><td>△</td><td>△</td><td>△</td><td></td></tr></table> ○エネルギー 760 kcal ○たんぱく質 33.6 g ○脂質 21.6 g		卵	乳	小麦	落花生	●	△	●	△	えび	そば	かに		△	△	△		<table><tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr><tr><td></td><td></td><td>●</td><td></td></tr><tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table> ○エネルギー 780 kcal ○たんぱく質 32.9 g ○脂質 23.7 g		卵	乳	小麦	落花生			●		えび	そば	かに						<table><tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr><tr><td>●</td><td></td><td>●</td><td></td></tr><tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table> ○エネルギー 756 kcal ○たんぱく質 27.8 g ○脂質 20.6 g		卵	乳	小麦	落花生	●		●		えび	そば	かに						<table><tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr><tr><td>△</td><td>△</td><td>●</td><td>△</td></tr><tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td></td></tr><tr><td>△</td><td>△</td><td>△</td><td></td></tr></table> ○エネルギー 785 kcal ○たんぱく質 34.8 g ○脂質 21.6 g		卵	乳	小麦	落花生	△	△	●	△	えび	そば	かに		△	△	△		<table><tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr><tr><td>△</td><td>△</td><td>●</td><td>△</td></tr><tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td></td></tr><tr><td>△</td><td>△</td><td>△</td><td></td></tr></table> ○エネルギー 788 kcal ○たんぱく質 30.3 g ○脂質 23.0 g		卵	乳	小麦	落花生	△	△	●	△	えび	そば	かに		△	△	△	
卵	乳	小麦	落花生																																																																																						
●	△	●	△																																																																																						
えび	そば	かに																																																																																							
△	△	△																																																																																							
卵	乳	小麦	落花生																																																																																						
		●																																																																																							
えび	そば	かに																																																																																							
卵	乳	小麦	落花生																																																																																						
●		●																																																																																							
えび	そば	かに																																																																																							
卵	乳	小麦	落花生																																																																																						
△	△	●	△																																																																																						
えび	そば	かに																																																																																							
△	△	△																																																																																							
卵	乳	小麦	落花生																																																																																						
△	△	●	△																																																																																						
えび	そば	かに																																																																																							
△	△	△																																																																																							
10日 (月)	スポーツの日			11日 (火)	厚揚げと キャベツのみそ炒め 長崎天ぷら タンホータン	12日 (水)	デミグラスソース ハンバーグ キャロットソテー 豆かりんとう 白菜のゆずびたし	13日 (木)	カレー豆腐 揚げシューマイ ちんげん菜スープ フルーツゼリー	14日 (金)	みそおでん さばの塩焼き 三色おひたし もやしのからしあえ																																																																														
																																																																																									
				<table><tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr><tr><td>●</td><td>△</td><td>●</td><td>△</td></tr><tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td></td></tr><tr><td>△</td><td>△</td><td>△</td><td></td></tr></table> ○エネルギー 820 kcal ○たんぱく質 28.3 g ○脂質 24.7 g		卵	乳	小麦	落花生	●	△	●	△	えび	そば	かに		△	△	△		<table><tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr><tr><td>△</td><td>△</td><td>●</td><td>△</td></tr><tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td></td></tr><tr><td>△</td><td>△</td><td>△</td><td></td></tr></table> ○エネルギー 786 kcal ○たんぱく質 27.2 g ○脂質 22.2 g		卵	乳	小麦	落花生	△	△	●	△	えび	そば	かに		△	△	△		<table><tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr><tr><td>△</td><td>△</td><td>●</td><td>△</td></tr><tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td></td></tr><tr><td>△</td><td>△</td><td>△</td><td></td></tr></table> ○エネルギー 826 kcal ○たんぱく質 31.1 g ○脂質 23.2 g		卵	乳	小麦	落花生	△	△	●	△	えび	そば	かに		△	△	△		<table><tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr><tr><td>●</td><td>△</td><td>●</td><td></td></tr><tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table> ○エネルギー 760 kcal ○たんぱく質 34.1 g ○脂質 23.2 g		卵	乳	小麦	落花生	●	△	●		えび	そば	かに																			
卵	乳	小麦	落花生																																																																																						
●	△	●	△																																																																																						
えび	そば	かに																																																																																							
△	△	△																																																																																							
卵	乳	小麦	落花生																																																																																						
△	△	●	△																																																																																						
えび	そば	かに																																																																																							
△	△	△																																																																																							
卵	乳	小麦	落花生																																																																																						
△	△	●	△																																																																																						
えび	そば	かに																																																																																							
△	△	△																																																																																							
卵	乳	小麦	落花生																																																																																						
●	△	●																																																																																							
えび	そば	かに																																																																																							
17日 (月)	じゃがいもの グラタン きのこペンネ ミネストローネ	18日 (火)	中学生 アイデア 料理 いわし天ぷら 豚肉のごま風味 ★せんべい汁 ふりかけ	19日 (水)	キーマカレー チキンナゲット 和風サラダ フルーツコンポート	20日 (木)	さんまのみぞれかけ じゃがいものうま煮 塩ちゃんこ汁	21日 (金)	中学生 アイデア 料理 パッタイ ガイヤーン ★せんぎり大根の酢の物 ひじき入り ポテトサラダ																																																																																
																																																																																									
<table><tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr><tr><td></td><td>●</td><td>●</td><td></td></tr><tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table> ○エネルギー 736 kcal ○たんぱく質 29.9 g ○脂質 25.4 g		卵	乳	小麦	落花生		●	●		えび	そば	かに						<table><tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr><tr><td>△</td><td>△</td><td>●</td><td>△</td></tr><tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td></td></tr><tr><td>△</td><td>△</td><td>△</td><td></td></tr></table> ○エネルギー 764 kcal ○たんぱく質 28.7 g ○脂質 22.8 g		卵	乳	小麦	落花生	△	△	●	△	えび	そば	かに		△	△	△		<table><tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr><tr><td>△</td><td>△</td><td>●</td><td>△</td></tr><tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td></td></tr><tr><td>△</td><td>△</td><td>△</td><td></td></tr></table> ○エネルギー 828 kcal ○たんぱく質 28.9 g ○脂質 27.0 g		卵	乳	小麦	落花生	△	△	●	△	えび	そば	かに		△	△	△		<table><tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr><tr><td>△</td><td>△</td><td>●</td><td>△</td></tr><tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td></td></tr><tr><td>△</td><td>△</td><td>△</td><td></td></tr></table> ○エネルギー 794 kcal ○たんぱく質 27.8 g ○脂質 26.8 g		卵	乳	小麦	落花生	△	△	●	△	えび	そば	かに		△	△	△		<table><tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr><tr><td>△</td><td>△</td><td>●</td><td></td></tr><tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table> ○エネルギー 777 kcal ○たんぱく質 29.7 g ○脂質 22.4 g		卵	乳	小麦	落花生	△	△	●		えび	そば	かに					
卵	乳	小麦	落花生																																																																																						
	●	●																																																																																							
えび	そば	かに																																																																																							
卵	乳	小麦	落花生																																																																																						
△	△	●	△																																																																																						
えび	そば	かに																																																																																							
△	△	△																																																																																							
卵	乳	小麦	落花生																																																																																						
△	△	●	△																																																																																						
えび	そば	かに																																																																																							
△	△	△																																																																																							
卵	乳	小麦	落花生																																																																																						
△	△	●	△																																																																																						
えび	そば	かに																																																																																							
△	△	△																																																																																							
卵	乳	小麦	落花生																																																																																						
△	△	●																																																																																							
えび	そば	かに																																																																																							
24日 (月)	中学生 アイデア 料理 白身魚フライ (ソース添え) 高野豆腐のふくめ煮 ★秋のキノコ 増し増しとん汁	25日 (火)	鶏肉のから揚げ おろしソース 浦上そぼろ すまし汁	26日 (水)	肉じゃが 卵焼き もやしの甘酢炒め 大豆の磯煮	27日 (木)	トマトクリームペンネ バイクドパンプキン スープ煮	28日 (金)	鶏肉の照り焼き 小松菜の甘辛炒め煮 卵の花 さつまいもの天ぷら																																																																																
																																																																																									
<table><tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr><tr><td>△</td><td>△</td><td>●</td><td>△</td></tr><tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td></td></tr><tr><td>△</td><td>△</td><td>△</td><td></td></tr></table> ○エネルギー 756 kcal ○たんぱく質 32.0 g ○脂質 21.0 g		卵	乳	小麦	落花生	△	△	●	△	えび	そば	かに		△	△	△		<table><tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr><tr><td>△</td><td>△</td><td>●</td><td>△</td></tr><tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td></td></tr><tr><td>△</td><td>△</td><td>△</td><td></td></tr></table> ○エネルギー 755 kcal ○たんぱく質 29.2 g ○脂質 22.8 g		卵	乳	小麦	落花生	△	△	●	△	えび	そば	かに		△	△	△		<table><tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr><tr><td>●</td><td></td><td>●</td><td></td></tr><tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table> ○エネルギー 757 kcal ○たんぱく質 32.0 g ○脂質 19.7 g		卵	乳	小麦	落花生	●		●		えび	そば	かに						<table><tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr><tr><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td></td></tr><tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table> ○エネルギー 764 kcal ○たんぱく質 29.7 g ○脂質 25.3 g		卵	乳	小麦	落花生	●	●	●		えび	そば	かに						<table><tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr><tr><td>△</td><td>△</td><td>●</td><td>△</td></tr><tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td></td></tr><tr><td>△</td><td>△</td><td>△</td><td></td></tr></table> ○エネルギー 826 kcal ○たんぱく質 30.3 g ○脂質 25.1 g		卵	乳	小麦	落花生	△	△	●	△	えび	そば	かに		△	△	△	
卵	乳	小麦	落花生																																																																																						
△	△	●	△																																																																																						
えび	そば	かに																																																																																							
△	△	△																																																																																							
卵	乳	小麦	落花生																																																																																						
△	△	●	△																																																																																						
えび	そば	かに																																																																																							
△	△	△																																																																																							
卵	乳	小麦	落花生																																																																																						
●		●																																																																																							
えび	そば	かに																																																																																							
卵	乳	小麦	落花生																																																																																						
●	●	●																																																																																							
えび	そば	かに																																																																																							
卵	乳	小麦	落花生																																																																																						
△	△	●	△																																																																																						
えび	そば	かに																																																																																							
△	△	△																																																																																							
31日 (月)	チキンカレーライス ミンチカツ キャベツのソテー	中学生アイデア料理				★旬の食べ物 にんじん		○予約の前に支払いが必要です。 ※コンビニエンスストア又は給食予約 システムからクレジットカードでお支 払いください。																																																																																	
																																																																																									

31日
(月)

チキンカレーライス
ミンチカツ
キャベツのソテー



卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 835 kcal
○たんぱく質 27.7 g
○脂質 26.6 g

中学生アイデア料理

●18(火)せんべい汁

東北地方の郷土料理で、南部せんべいを入れた汁物です。煮干しでとっただし汁を使用します。浜寺中学校3年生のアイデア料理です。

●21日(金)せんぎり大根の酢の物

小松菜や切干大根はカルシウムを多く含みます。疲労回復を助ける効果がある酢で味付けしました。深井中央中学校3年生のアイデア料理です。

●24日(月)秋のキノコ増し増しとん汁

みんなの好きな豚汁に、秋が旬のきのこをたくさん入れました。陵南中学校3年生のアイデア料理です。

★旬の食べ物

にんじん

一年中手に入りやすいにんじんですが、旬は春と秋です。目によいといわれているβカロテンが多く、特に皮の近くに多く含まれています。給食の献立にはよく登場し、キャロットソテーなどいろいろがよいですね。

○予約の前に支払いが必要です。
※コンビニエンスストア又は給食予約システムからクレジットカードでお支払いください。

○予約は1か月単位です。
※パソコン・携帯電話での予約の締め切りは前月20日です。
※マークシートでの予約の締め切りは前月10日です。

○「ずっと予約」「クレジット自動支払い」を利用すると、予約忘れの心配がなくなるため便利です。