

令和2年

10月献立予定表

(中学校)

倉敷市立味野中学校

月 火 水 木 金

献立によせて

空は青く澄みわたり、さわやかな季節になりました。実りの秋を迎え、いろいろな食べ物が出回っています。給食では、旬の魚やきのこ、いも類を取り入れ、秋を感じることができる献立になるように工夫しました。旬の食べ物は、味や香りがよいだけでなく、栄養素も豊富です。季節の味を楽しみましょう。

セレクト給食

セレクト給食には、「料理の特徴を知り、クラスで分け合って楽しく食べることにより、思いやりの心を育てる」という目的があります。

今回は、きのこカレーとハヤシライスを用意しました。お互いのことを思いやりながら、仲良く分け合って食べましょう。

《メニュー》
「きのこカレーライス」
または
「ハヤシライス」
牛乳
海藻サラダ
ヨーグルト



きのこカレーライス

秋の味覚「きのこ」をたっぷり使ったカレーです。きのこのうま味成分は「グアニル酸」です。牛肉は「イノシン酸」、野菜は「グルタミン酸」といううま味成分が含まれています。1種類のうま味成分でもおいしく感じることができますが、数種類のうま味成分を合わせることで、うま味の相乗効果が生まれ、よりおいしい料理になります。

ハヤシライス

ハヤシライスは、薄切りの牛肉とたまねぎなどを煮込んで作ります。

地域や家庭によって様々ですが、給食のハヤシライスは牛肉と野菜を油で炒め、チキンブイヨンでじっくり煮込みます。味付けはルウだけでなく、赤ワインやケチャップ、ウスターソースなど数種類の調味料を組み合わせ、食べやすいように味のバランスを取っています。



5 パン 牛乳 豚肉のりんごソースかけ 粉ふきいも 野菜スープ	6 玄米入りごはん 牛乳 いりどり 焼きししゃも くきわかめの酢の物	7 ドッグサンド 牛乳 白いんげん豆の ポタージュ ニューピオーネゼリー	8 ごはん 牛乳 酢豚 干しえび入り きくらげのあえ物 ネーブル	9 季節の料理 いもごはん 牛乳 あじのみりん干し こまつなのあえ物 豚汁
12 パン 牛乳 若鶏のカレー揚げ 野菜盛り合わせ 豆腐スープ	13 季節の料理 ごはん 牛乳 さんまの煮つけ れんこんの梅肉あえ かきたま汁 納豆	14 みそラーメン 牛乳 揚げぎょうざ 中華のあえ物	15 中間考査(給食なし) 	16 郷土料理(岡山) 岡山ずし 牛乳 湯葉入りすまし汁 みかん
19 パン 牛乳 さけとじゃがいもの コーンクリーム煮 れんこんと豆のサラダ メープルシロップ	20 牛丼 牛乳 もやしのからしあえ みかん	21 フィッシュバーガー 牛乳 ビーンズスープ 角チーズ	22 ごはん 牛乳 とりちゃんこ 小いわし梅の香揚げ こまつなの大豆あえ	23 セレクト給食 きのこカレー 又は ハヤシライス 牛乳 海藻サラダ ヨーグルト
26 クリームスパゲティ 牛乳 小松菜とコーンのサラダ プルーン	27 郷土料理(山形) ごはん 牛乳 いも煮 シャキシャキカミカミキンピラ みかん	28 胚芽パン 牛乳 じゃがいものチーズ焼き 添え野菜 ジュリアンスープ	29 ごはん 牛乳 若鶏のオイスターソース焼き はるさめサラダ わかめスープ	30 季節の料理 ごはん 牛乳 さわらのもみじ揚げ いそ煮 なめこ汁

2日：給食なし(備南東地区新人大会)
15日：給食なし(中間考査)
30日：3年生 給食なし(「115の絆」の会)



日付	献立名	食品の主なはたらき			その他	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる		
1 (木)	ごはん 牛乳 若鶏の香りみそかけ とうろ昆布のすまし汁 月見だんご	精白米 上白糖 さといも 冷凍 月見団子	牛乳 若鶏肉ももカツ用 中みそ 白 みそ 冷凍ミニ厚揚げ うすら卵水煮 とろろ昆布小袋	すりおろしりんご しもじ こんにんじん ねり梅 しそ葉 ごぼう にんじん 冷凍さやいんげん えのきたけ た まねぎ ねぎ	食塩 酒 水 削りぶし(だし) しょうゆ だし昆布	823 30.5
5 (月)	牛乳 豚肉のりんごソースかけ 野菜スープ	コッペンパン でん粉 上白糖 ジャ がいも	牛乳 豚肉ロースカツ用 ベーコン	すりおろしりんご しもじ こんにんじん たまねぎ キヤベツ パセリ ホー ルコーン冷凍	食塩 ごしょう白 白ウイン しょう ゆ チキンブイヨン スーパストック	795 33.1
6 (火)	玄米入りごはん 牛乳 いりどり 焼きししゃも 塗わかめの酢の物	アルファー化玄米 精白米 サラダ 油 ごんにやく ジャがいも 上白糖 ごま油	牛乳 若鶏肉ももねぎざみ ちくわ し しゃも 塩蔵くきわかめ	にんじん ごぼう 乾しいたけ れ んこん 冷凍さやいんげん しょう が ごまつな キヤベツ	酒 しょうゆ みりん 酢 一味	724 29.9
7 (水)	パンダサンド 牛乳 白いんげん豆のポタージュ ニューピオーネゼリー	コッペンパン サラダ油 ジャがいも ニューピオーネゼリー	荒びきウインナー 牛乳 ベーコン 白いんげん豆ペースト 調理用牛乳 調理豆乳	キヤベツ たまねぎ パセリ	ケチャップ ウスターソース カ レー粉 チキンブイヨン クリーム ポタージュ 食塩 ごしょう白	845 30.3
8 (木)	ごはん 牛乳 酢豚 干しえび入りくらげのあえ物 ネーフル	精白米 でん粉 ジャがいも 油 サラダ油 上白糖 ごま油	牛乳 豚肉もも角切り 干しえび	しょうが にんじん 乾しいたけ た けのこ ゆで たまねぎ 青ピーマ ス きゅうり きくらげ キヤベツ ネーフル	しょうゆ スーパストック ケチャッ プ 酢 食塩 洋からし粉	744 25.6
9 (金)	いもごはん 牛乳 あじのみりん干し ごまつなのあえ物 豚汁	精白米 さつままいも 上白糖 つき ごんにやく	牛乳 あじのみりん干し 豚肉もも 油揚げ 赤みそ 中みそ	菜めしの葉 キヤベツ ごまつな にんじん ごぼう だいこん ねぎ	しょうゆ 煮干し(だし)	734
12 (月)	牛乳 若鶏のかレー揚げ 野菜盛り合わせ 豆腐スープ	コッペンパン でん粉 小麦粉 油	牛乳 若鶏肉ももカツ用 豆腐	きゅうり キヤベツ ホールコーン 冷凍 にんじん たまねぎ ねぎ	食塩 ごしょう白 カレー粉 しそ レモン汁 スーパストック ごし ろ黒粉 しょうゆ	778 32.3
13 (火)	ごはん 牛乳 さんまの煮つけ れんこんの梅肉あえ かきたま汁 納豆	精白米 上白糖 でん粉	牛乳 さんま 糸がつつお 豆腐 卵 納豆	しょうが れんこん ごまつな ねり 梅 にんじん たまねぎ えのきた け にら	しょうゆ 酒 みりん 食塩 削り ぶし(だし) だし昆布	818 33.9
14 (水)	みそラーメン 牛乳 揚げきょうざ 中華のあえ物	学校給食用中華めん 油 上白糖 ごま油	豚肉ももミソチ カツわかめ 中みそ 赤みそ 牛乳 冷凍きょうざ	にんにく しょうが たまねぎ にん じん りんごどうもやし ばくさい ね ぎ キヤベツ ごまつな きくらげ	酒 一味 チキンブイヨン 中華 スーパストック しょうゆ ごし ょう白 酢	787 34.4
16 (金)	岡山すし 牛乳 湯葉入りすまし汁 みかん	精白米 上白糖	えび冷凍 短冊いか 焼きあなご 牛 乳 豆腐 冷凍かつお湯葉	れんこん にんじん ごぼう 乾しい たけ さやえんどう 冷凍 たまね ぎ えのきたけ ねぎ うんしゅうみ かん	食塩 米酢 酒 うすくちしょうゆ しょうゆ みりん 削りぶし(だし) だし昆布	665 25.3
19 (月)	ノベ 牛乳 さけとじゃがいものコンクリーム 煮 れんこんと豆のサラダ メーフルシロップ	コッペンパン ジャがいも サラダ油 ライスジュレ ノンエッグマヨネーズ 小袋 メーフルシロップ	牛乳 さけ角切り ベーコン ミックス ビーンス	たまねぎ ごぼう にんじん 白ね ぎ チンゲンサイ りんごどうもやし うんしゅうみかん	スーパストック 食塩 ごしょう白 クリームチーズ 冷凍 れんこん ホールコーン 冷凍	786 33
20 (火)	牛井 牛乳 もやしのからしあえ みかん	精白米 サラダ油 上白糖 糸こん にやく	牛肉ももスライス 牛乳	たまねぎ ごぼう にんじん 白ね ぎ チンゲンサイ りんごどうもやし うんしゅうみかん	酒 しょうゆ みりん 削りぶし(だ し) 洋からし粉 酢	742 27.1
21 (水)	ラッヂュバーガー 牛乳 ビーンススープ 角チーズ	コッペンパン 油 ジャがいも	牛乳 ベーコン 冷凍手芒豆 角チー ズ ホキフライ	キヤベツ たまねぎ にんじん チン ゲンサイ	タルタルソース 食塩 ごしょう白 チキンブイヨン しょうゆ スーパ ストック	826 32.6
22 (木)	ごはん 牛乳 とりちゃんこ 小いわし梅の香揚げ ごまつなの大豆あえ	精白米 ごんにやく ごま油 油 上 白糖	牛乳 若鶏肉もも きざみ 冷凍ミニ 厚揚げ 赤みそ だいずダイス 小い わし梅の香揚げ	だいこん ばくさい にんじん ねぎ にんにく しょうが キヤベツ ごま つな	しょうゆ みりん 煮干し(だし)	809 30.5
23 (金)	きのこカレー ハヤシライス 牛乳 海藻サラダ ヨーグルト	精白米 サラダ油 ジャがいも 上 白糖 ごま油	牛肉スライス 鶏レバー 牛乳 海藻 ミックス しらす干し 小 ヨーグルト	にんにく たまねぎ にんじん エリ ンギ マッシュルーム 生 しめじ グリーンピース冷凍 キヤベツ りん ごどうもやし	食塩 ごしょう白 カレー粉 う チヤップ しょうゆ チキンブイヨン 水 ハヤシシロウ ウスターソース 赤ウイン 酢	823 30.8
26 (月)	クリームスバゲッタイ 牛乳 小松菜とコーンのサラダ フルーシ	ソフトめん サラダ油	若鶏肉ももねぎざみ ベーコン 調理用 牛乳 粉チーズ 牛乳	にんにく たまねぎ にんじん しめ じ グリンピース 冷凍 ごまつな キヤベツ ホールコーン冷凍 ナ ルーン固袋	食塩 ごしょう白 ホワタルウ ク リームポタージュ ソフトアイルト レモン汁	810 33.2
27 (火)	ごはん 牛乳 いも煮 ジャキンジャキミカミキンピラ みかん	精白米 さといも ごんにやく 上白 糖 でん粉 油 ごま油	牛乳 牛肉スライス たこ	にんじん だいこん しめじ ねぎ れんこん うんしゅうみかん	しょうゆ 酒 みりん 酢 一味	741
28 (水)	胚芽パン 牛乳 じゃがいものチーズ焼き ジュリアンスー	胚芽パン ジャがいも	牛乳 ロースハム干切り ミックスチー ズ ベーコン	たまねぎ 青ピーマン キヤベツ ホールコーン 冷凍 ごまつな に んじん はくさい パセリ	食塩 ごしょう白 紙カマゴ 小判 しそレモン汁 しょうゆ チキン ブイヨン スーパストック	752 31.4
29 (木)	ごはん 牛乳 若鶏のオイスターソース焼き はるさめサラダ わかめスー	精白米 はるさめ 上白糖 ごま油	牛乳 若鶏肉もも カツ用 ロースハ ム干切り 豆腐 塩蔵わかめ	ねぎ しょうが ごまつな たまねぎ たけのこ ゆで 生しいたけ	食塩 ごしょう白 酒 しょうゆ み りん オイスターソース トウバン ジャン 酢 チキンブイヨン スー パストック	722 29.1
30 (金)	ごはん 牛乳 さわらのもみじ揚げ なめこ汁	精白米 小麦粉 でん粉 油 つき ごんにやく ごま油 三温糖	牛乳 さわら 卵 たいいず ひじき さ つま揚げ 豆腐 中みそ 赤みそ	にんじん 冷凍さやいんげん だい こん なめこ ねぎ	食塩 ごしょう白 しょうゆ みりん 酒 煮干し(だし)	847 35.4