

令和4年 10月分給食献立表

岡崎市西部学校給食センター

中学校

実施日	特別献立の日	献立名	①主に体の組織をつくる食品		②主に体の調子を整える食品		③主にエネルギーになる食品		エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	お知らせ	
			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 果物・きのこ	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂・種実			
3/月		ごはん 中華卵スープ 焼きぎょうざ(3) 茎わかめサラダ(中華ドレッシング)	牛乳	牛乳	にんじん、ねぎ	玉ねぎ、きくらげ、白菜	米 でん粉		762		
4/火	★	五穀ごはん カレーシチュー チキンナゲット(2) 元気サラダ コーヒー牛乳の素	牛乳	牛乳	にんじん	玉ねぎ	米 じゃが芋	油脂 カレールウ 菜種油	901	緑丘小学校のリクエストランチです。	
5/水	◎	ごはん ホイコーロー しゅうまい(3) 切り干し大根の中華煮	牛乳	牛乳	にんじん、ピーマン	しょうが、にんにく、たけのこ、キャブツ 玉ねぎ	米 砂糖、でん粉	菜種油	756	切り干し大根の中華煮は今月のかみかみ献立です。	
6/木		ごはん そぼろ煮 けんちんしのだの煮付け キャベツのごまひじき和え	牛乳	牛乳	にんじん	玉ねぎ、グリーンピース	米 こむぎ、じゃが芋、砂糖	菜種油	813		
7/金		ごはん 八宝菜 大学芋(4~5) もやしとメンマのいため物	牛乳	牛乳	にんじん、チンゲンサイ	玉ねぎ、キャベツ	米 でん粉	菜種油	796		
11/火		ごはん とり団子汁 里芋コロッケ さけの梅風味ふりかけ ミニ洋梨ゼリー	牛乳	牛乳	にんじん、ねぎ	大根、えのきたけ、白菜	米 里芋、パン粉、小麦粉	菜種油	821		
12/水		ごはん まぐろと野菜の煮付け 照り焼きチキン みかん のりたまふりかけ	牛乳	牛乳	にんじん	大根、白菜、もやし	米 こんにゃく、砂糖	菜種油	825		
13/木		わかめごはん 野菜のみそいため 厚焼き卵 大根のハリハリ漬け	牛乳	牛乳	にんじん	玉ねぎ、キャベツ	米 こんにゃく、砂糖、でん粉	菜種油、ごま油	756		
14/金		五目きしめん (きしめん・五目きしめんのつゆ) 野菜かき揚げ 小松菜のおひたし	牛乳	牛乳	にんじん、ねぎ	玉ねぎ、しいたけ	米 でん粉	菜種油	827		
17/月		ごはん かきたま汁 さばのみそ煮 ごま酢和え	牛乳	牛乳	にんじん	しいたけ、玉ねぎ	米 でん粉		755		
18/火		サンドイッチパンズパン 野菜スープ えびカツレット(ソース) キャベツソテー	牛乳	牛乳	にんじん、小松菜	玉ねぎ	米 パン	菜種油	747	パンにえびカツレットとキャベツソースをはさんで食べましょう。	
19/水		豚丼 (ごはん・豚丼の具) たぬき汁 ほうれん草のごま和え *ソフトヨーグルト	牛乳	牛乳	にんじん、ねぎ	しょうが、玉ねぎ しょうが、ごぼう、えのきたけ、しいたけ	米 砂糖	ごま油	771	豚丼の具をごはんにのせて食べましょう。	
20/木		ごはん じゃが芋の煮物 にじますの甘露煮 きゅうりの塩昆布和え	牛乳	牛乳	にんじん	玉ねぎ、グリーンピース	米 こんにゃく、じゃが芋、砂糖		736	にじますの甘露煮には国の支援事業で愛知県産のにじますが使われています。	
21/金	★	ごはん みそ汁 とり肉の竜田揚げ キャベツのゆかり和え いちごタルト	牛乳	牛乳	にんじん、ねぎ	白菜、えのきたけ	米 じゃが芋	菜種油	881	男川小学校のリクエストランチです。	
24/月		ごはん 生揚げの含め煮 いわしのしょうが煮 野菜の塩こうじいため	牛乳	牛乳	にんじん	白菜	米 砂糖		816		
25/火		ごはん 豆腐のオイスターソースいため 肉団子の甘酢あん(3) りんご	牛乳	牛乳	にんじん、ねぎ	玉ねぎ、たけのこ、きくらげ	米 砂糖、でん粉	ごま油	812		
26/水	■	ごはん なすのみそ汁 レバーとかぼちゃのアーモンド和え にんじんしりしり *ブルーベリーゼリー	牛乳	牛乳	にんじん、ねぎ	なす、えのきたけ	米 じゃが芋	菜種油、アーモンド	832	今月の食べて学ぼう献立です。詳細は下記の二次元コードから確認できます。	
27/木		ミルクロールパン ポークビーンズ ほうれん草オムレツ コールスローサラダ(コールスロドレッシング) キャンディチーズ(2)	牛乳	牛乳	にんじん、トマト	玉ねぎ、グリーンピース	米 パン	菜種油	836		
28/金		ごはん コクたっぷり！八丁みそ入りクリームシチュー れんこんハンバーグのソースかけ 野菜ソテー	牛乳	牛乳	にんじん、かぼちゃ、ほうれん草	玉ねぎ、とうもろこし	米 砂糖	バター、ホワトルウ	885		
31/月		栗としめじの吹き寄せ丼 (ごはん・栗としめじの吹き寄せ丼の具) のっぺい汁 にぎすのフライ(ソース)	牛乳	牛乳	にんじん	れんこん、しめじ 大根	米 砂糖、でん粉	栗	849	栗としめじの吹き寄せ丼の具をごはんにのせて食べましょう。	
★ リクエストランチ ◎ かみかみ献立 ■ 食べて学ぼう献立 ■ 新献立 太字は岡崎産の食品 * 業者配送 (材料の都合により、献立を変更する場合があります) 材料は、すべてを記載しているものではありません。アレルギー物質については、食物アレルギーチェックリストで確認してください。 岡崎市の給食では、そば・落花生・キウイフルーツ・くるみ・カシューナッツを使用していません。									平均	809	給食回数
									31.1	20回	

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。材料の予定産地等、学校給食の情報を岡崎市のホームページに掲載しています。岡崎市ホームページサイト内検索「学校給食」で検索してください。

秋の味覚を味わおう

10月に入り、お米をはじめ、りんごなどの果物やいも、きのこなどが旬を迎え、おいしさを味わえる季節になりました。今月の給食では、「栗としめじの吹き寄せ丼」や「里芋コロッケ」など秋の味覚を使った献立が登場します。また、昨年度の学校給食メニューコンクールで優秀賞に選ばれた福岡中学校2年(受賞当時)の山内琉愛さんが考えた「コクたっぷり！八丁みそ入りクリームシチュー」が登場します。

今月のおすすめレシピ

レバーとかぼちゃのアーモンド和え

こちらから

