

令和5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	2群	3群	4群	5群	6群			
			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 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実			
2/月		ひじきそばろ井 (ごはん、ひじきそばろ井の具) 卵汁 ししゃもフライ(3)(ソース) *アセロラゼリー	牛乳	豚肉 豆腐、卵	牛乳 ひじき	にんじん にんじん、ねぎ	しょうが、玉ねぎ、枝豆 白菜	米 砂糖 でん粉 パン粉、小麦粉	ごま油、ごま 菜種油	914 36.6	具をごはんにのせて、 ひじきそばろ井にして 食べましょう。
3/火	◎	五穀ごはん 牛肉ときのこのカレー ツナポテト りんご	牛乳	牛肉 まぐろ	牛乳	にんじん パセリ	米 小麦粉、めん いも、砂糖	菜種油 カレールウ	746 23.9	りんごは今年のかみ かみ献立です。	
10/火		ごはん 生揚げの中華いため 中華風卵巻き パンサンスー	牛乳	豚肉、生揚げ 卵、かに ハム	牛乳	にんじん、チンゲンサイ にんじん	しょうが、玉ねぎ、きくらげ、白菜 しいたけ、ねぎ、たけのこ キャベツ、きゅうり	米 砂糖、でん粉 春雨、砂糖	ごま油 ごま油	773 32.3	翔南中学校のリクエスト ランチです。元気サ ラダは今月の食べて 学ぼう献立です。
11/水	★	ごはん 豚汁 チキンナゲット(3) 元氣サラダ コーヒー牛乳の素	牛乳	豚肉、豆腐、みそ とり肉	牛乳	にんじん、ねぎ	大根	米 里芋 菜種油 菜種油		857 32.5	
12/木		ごはん じゃが芋の煮付け いわしのしょうが煮 キャベツのゆかり和え	牛乳	豚肉 いわし	牛乳	にんじん	玉ねぎ、グリーンピース しょうが キャベツ	米 こんにゃく、じゃが芋、砂糖		792 27.4	甲山中学校のリクエスト ランチです。
13/金		わかめごはん のっぺい汁 揚げどりの甘辛だれ おひたし	牛乳	生揚げ とり肉 かつお節	牛乳 わかめ、牛乳	にんじん、ねぎ	にんにく 白菜	米 こんにゃく、里芋、でん粉 でん粉、砂糖	菜種油、ごま	808 31.4	
16/月		ごはん 高野豆腐の卵とじ さけのおろし煮 ごぼうと豚肉のいため煮	牛乳	とり肉、高野豆腐、卵 さけ	牛乳	にんじん、さやいんげん	玉ねぎ、しいたけ、白菜 大根 ごぼう	米 砂糖 こんにゃく、砂糖		814 39.4	
17/火		ごはん 秋の豆乳みそ汁 レバーとかぼちゃのアーモンド和え にんじんしりしり	牛乳	油揚げ、みそ、豆乳 とりレバー まぐろ	牛乳	にんじん、ねぎ	なす、しめじ かぼちゃ にんじん	米 里芋 でん粉、砂糖 砂糖	菜種油、アーモンド	786 27.2	
18/水		ごはん 豆じゃが 和風肉団子(2) 小松菜のごま和え かつおふりかけ	牛乳	豚肉、大豆 とり肉	牛乳	にんじん、さやいんげん	しょうが、玉ねぎ 玉ねぎ 白菜	米 じゃが芋、砂糖 砂糖	ごま ごま	809 29.5	
19/木	★	豚骨ラーメン (中華めん、豚骨ラーメンのつゆ) いかフライ ひじきサラダ(和風クリームドレッシング) *チョコクレープ	牛乳	豚肉、なると いか	牛乳	にんじん、ねぎ	きくらげ、キャベツ、もやし	中華めん パン粉、小麦粉 チョコクレープ	菜種油 ドレッシング	847 34.8	
20/金		ごはん ソーセージと野菜のスープ煮 ドライカレー 切り干し大根サラダ(マヨネーズ)	牛乳	ウィンナー 牛肉、豚肉 まぐろ	牛乳	にんじん、さやいんげん にんじん	玉ねぎ、キャベツ 玉ねぎ、グリーンピース 切干大根、とうもろこし、枝豆、レモン	米 じゃが芋 小麦粉、砂糖 砂糖	菜種油 カレールウ ごま油、マヨネーズ	852 27.9	
23/月		ごはん 里芋のそぼろ煮 さばのみそ煮 みかん	牛乳	豚肉、はんぺん さば、みそ	牛乳	にんじん	しょうが、グリーンピース	米 こんにゃく、砂糖 砂糖		826 34.3	
24/火		ごはん ホイコーロー 大学芋(5~6) コーンともやしの和え物	牛乳	豚肉、みそ	牛乳	にんじん、ピーマン	しょうが、にんにく、たけのこ、キャベツ	米 砂糖、でん粉 さつまいも、砂糖	菜種油 菜種油、ごま ごま油	827 25.9	
25/水		小型ロールパン 焼きそば ロングウィンナーソーセージ フルーツゼリーミックス	牛乳	豚肉、ちくわ ウィンナー	牛乳	にんじん	しょうが、玉ねぎ、キャベツ	パン 焼きそばめん	菜種油	755 31.1	
26/木		ごはん 大根と豚肉の煮物 照り焼きハンバーグ チンゲンサイの煮びたし	牛乳	豚肉、はんぺん 豚肉、とり肉 油揚げ	牛乳	にんじん、さやいんげん	大根 玉ねぎ チンゲンサイ	米 こんにゃく、砂糖 砂糖、でん粉		759 29.9	
27/金		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) 沢煮わん 里芋コロッケ *いちごヨーグルト	牛乳	とり肉 豚肉 とり肉	牛乳	にんじん	れんこん、しめじ ごぼう、しいたけ、たけのこ、大根	米 砂糖、でん粉 栗 里芋、パン粉、小麦粉	栗 菜種油	842 32.0	
30/月		ごはん マーボー豆腐 えびしゅうまい(3) まわかめ中華いため	牛乳	豚肉、みそ、豆腐 たら、えび	牛乳	にんじん、ねぎ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、たけのこ 玉ねぎ	米 砂糖、でん粉 しゅうまいの皮	ごま油 ごま油、ごま	800 32.0	
31/火		ミルクロールパン さつまいものクリームシチュー ツナ入りオムレツ 海そうサラダ(野菜いっぱいドレッシング)	牛乳	とり肉、ベーコン たまご、まぐろ	牛乳	にんじん	玉ねぎ、しめじ	パン さつまいも	ホワイトルウ ドレッシング	828 34.8	

★ 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。

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。

食品ロスを減らそう！

10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。食品ロスとは「まだ食べられるのに捨てられてしまう食品」のことをいいます。

日本の食品ロスの量は年間約522万トン(農林水産省令和2年度推計値)あり、そのうち家庭から出る食品ロスは約半分の247万トンです。日本人一人あたりに計算すると、毎日お茶碗約一杯分の食べ物を捨てていることとなります。

食品ロス削減 3つのコツ

1 買い過ぎない



2 作り過ぎない



3 食べ残さない



昨年は357トンの給食が食べ残しとして捨てられました。一人あたりに計算すると約50gです。
栄養たっぷりの給食をしっかりと食べて、食品ロスを減らしましょう。

今日の
おすすめレシピ

元氣サラダ
こちらから
↓ ↓ ↓

