

2024年度10月分 中学校給食献立表

岸和田市教育委員会



「食欲の秋」になりました。給食で秋の味覚をいただき、厳しい夏を乗り越えた体を労りましょう。秋の野菜は栄養の宝庫です。給食メニューの中から探してみてください。季節の食材を意識するのも体づくりに有効です。



火		水		木		金																
1 ごはん ●牛乳 あじの竜田揚げ 五目豆 みそ汁	2 クロワッサン ●牛乳 鶏肉のみかんジュース煮 キャベツとコーンのサラダ ポトフ	3 ごはん ●牛乳 揚げ春巻き チンジャオロースー 春雨スープ	4 ごはん ●牛乳 さばの塩焼き 豚肉と野菜のみそ炒め けんちん汁	7 減量わかめごはん ●牛乳 揚げそば 皿うどんのあん きびなごのポテト衣フライ バンバンジー風サラダ ごまドレッシング	8 ごはん ●牛乳 秋野菜と鶏肉の黒酢炒め 小松菜まんじゅう 白菜スープ	9 コッペパン ●牛乳 スパニッシュオムレツ ツナとキャベツのサラダ ビーンズシチュー フローズンヨーグルト	10 キャロットピラフ ●牛乳 ホキのコーン衣フライ ハムときのこの温マリネ かぼちゃのコンソメスープ 10月10日は目の愛護デー	11 ごはん ●牛乳 牛肉とさつまいもの炒め煮 鶏肉ときゅうりの赤しそ和え 豆腐と油揚げのみそ汁	14 スポーツの日 ★年間目標★ 感謝の気持ちで、協力して楽しい給食時間にしよう ☆10月の目標☆ 旬の食材を知ろう	15 ごはん ●牛乳 竹輪の磯辺揚げ 茎わかめの炒め物 ちゃんこ鍋	16 米粉パン ●牛乳 きのこシチュー ハムとキャベツのソテー ナタデココフルーツ	17 ごはん ●牛乳 ブルコギ チヂミ タッコムタン	18 ごはん ●牛乳 白身魚の野菜あんかけ チキンとわかめの酢の物 白玉みそ汁	21 ごはん ●牛乳 ポークカレーライスの具 えびフライ コールスローサラダ	22 ごはん ●牛乳 鮭のレモンしょうゆかけ れんこんのきんぴら 沢煮椀	23 コッペパン ●飲むヨーグルト 焼きソーセージ ポテトサラダ トマトと卵のスープ	24 ごはん ●牛乳 いわしのかば焼き風 塩こうじ炒め さつま汁	25 ごはん ●牛乳 刻みのり 巻かないキンパの具 チロギ風サラダ 塩中華ドレッシング わかめスープ	28 ごはん ●牛乳 豆腐のカレー煮 こんにゃく寒天のサラダ 大学芋	29 ごはん ●牛乳 蒸しシュウマイ 炒めビーフン 中華スープ	30 コッペパン ●牛乳 ハンバーグ・ソースかけ 白菜とコーンのサラダ コンソメスープ	31 減量ごはん ●牛乳 のりの佃煮 木の葉型さつま揚げ 高野豆腐の煮物 ほうとう

●体の組織をつくる(1群, 2群) ▲体の調子を整える(3群, 4群) ■エネルギーになる(5群, 6群)

※やむをえない事情により内容を変更する場合があります。ご了承ください。

★「アレルギー情報」はこちら

岸和田市 中学校 給食献立 検索

	岸和田市 実施基準	今月の平均
エネルギー (キロカロリー)	815	711
たんぱく質 (パーセント)	摂取エネルギー 全体の 13~20	15
脂質 (パーセント)	摂取エネルギー 全体の 20~30	27

今月のみつばは
大阪府内産を使用します。

