

10月分学校給食献立表

R1.10.1
 武雄市立川登中学校

日・曜	献立名	赤の仲間:おもに体の組織を作る		緑の仲間:おもに体の調子を整える		黄の食品:おもにエネルギーのもとになる		調味料	栄養価 熱量(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 加糖量(mg)	
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・きのこ くだもの	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂類・種実類			
1 火	ごはん					こめ			853	
	牛乳		牛乳							
	マーボー豆腐	豆腐・豚肉・赤みそ		にんじん・にら	たまねぎ・干しいたけ しょうが・にんにく	砂糖・でんぷん	油・ごま油	テンメンジャン・しょうゆ みりん・トウバンジャン		30.5
	シューマイ	豚肉・鶏肉 ホタテエキス・大豆			たまねぎ・しょうが にんにく	でんぷん・小麦粉	豚脂	チキンブイオン しょうゆ・塩		25.4
パンサンスー	たまご			きゅうり	はるさめ・砂糖	ごま	塩・酢・しょうゆ	423		
2 水	ごはん					こめ			794	
	牛乳		牛乳							
	タイピーエン	豚肉・えび・いか かまぼこ・うずら卵				はるさめ				27.6
	だいこんとハムのしそマヨ和え	ロースハム		赤しそ	だいこん・きゅうり		マヨネーズ	塩		27.1
高菜漬けの油炒め		ちりめんじゃこ	高菜漬け		砂糖	油・ごま	しょうゆ	387		
3 木	食パン					食パン			847	
	牛乳		牛乳							
	さつまいものマヨグラタン	ウインナー	チーズ		たまねぎ	さつまいも	油・マヨネーズ			27.3
	ごぼうサラダ	大豆		にんじん	ごぼう・きゅうり		アーモンド ごまドレッシング	塩・しょうゆ		37.4
トマトとマカロニのスープ	ベーコン		トマト・パセリ	たまねぎ	マカロニ		塩・こしょう・しょうゆ コンソメ・白ワイン	418		
4 金	ごはん					こめ			747	
	牛乳		牛乳							
	凍り豆腐の卵とし	たまご・凍り豆腐	スキムミルク	にんじん・ほうれん草	たまねぎ	砂糖	油	しょうゆ		28.1
	たくあんのごま炒め				たくあん		油・ごま	しょうゆ		21.6
のっぺい汁	鶏肉・厚揚げ (かつお節)	(昆布)	にんじん	だいこん・ごぼう 干しいたけ・れんこん	さといも・こんにやく でんぷん		しょうゆ・みりん	421		
7 月	ごはん					こめ			735	
	牛乳		牛乳							
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	青のり			小麦粉	油			25.4
	もやしのごま酢和え		干しわかめ	にんじん	もやし・きゅうり	砂糖	ごま	塩・しょうゆ・酢		17.7
五目みそ汁	厚揚げ・みそ	(煮干し)	かぼちゃ・葉ねぎ	たまねぎ・えのきだけ				372		
8 火	焼き肉チャーハン	豚肉		にんじん	にんにく・たまねぎ えだまめ	こめ	ごま	しょうゆ・塩・こしょう 焼き肉のたれ	706	
	牛乳		牛乳						27.6	
	ココロサラダ		チーズ	にんじん	きゅうり・ホールコーン		ドレッシング	酢・塩・こしょう	21.4	
	たまごスープ	たまご・かまぼこ	スキムミルク	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・きくらげ			塩・こしょう・しょうゆ	359	
9 水	ごはん					こめ			806	
	牛乳		牛乳							
	レバーのケチャップがらめ	鶏レバー			しょうが	でんぷん・砂糖	油	しょうゆ・ケチャップ ソース		26.9
	マカロニサラダ	ロースハム		にんじん	きゅうり・キャベツ	マカロニ	マヨネーズ	塩		23.1
冬瓜のみそ汁	油揚げ・みそ	(煮干し)	にんじん・葉ねぎ	とうがん・ごぼう	じゃがいも			305		
10 木	和風スープスパゲティ	ベーコン	昆布粉	にんじん・ほうれん草	たまねぎ・エリンギ	スパゲティ	油	コンソメ・しょうゆ	771	
	牛乳		牛乳						24.9	
	だいこんとりんごのサラダ	ロースハム			だいこん・きゅうり・りんご		ドレッシング		33.9	
	おからドーナツ	おから・たまご	牛乳				ホットケーキミックス	油	322	
11 金	☆キッズウイーク☆									
14 月	☆体育の日☆									
15 火	ごはん					こめ			835	
	牛乳		牛乳							
	厚揚げのごまだれかけ	厚揚げ				でんぷん・砂糖	油・ごま	しょうゆ・みりん		27.2
	きのこ和え	かまぼこ		にんじん・こまつな	しめじ・きゅうり	砂糖		しょうゆ・みりん・塩		26.5
さつまいものみそ汁	油揚げ・みそ	(煮干し)	葉ねぎ	たまねぎ・えのきだけ	さつまいも			536		
16 水	ごはん					こめ			801	
	牛乳		牛乳							
	ししゃものごま揚げ		子持ちカラフトししゃも			でんぷん・こむぎこ	ごま・黒ごま・油			32.2
	五目きんぴら	豚肉・さつま揚げ	昆布	にんじん	ごぼう・もやし	こんにやく	油	しょうゆ・みりん		23.5
けんちん汁	厚揚げ・みそ	(煮干し・昆布)	にんじん・葉ねぎ	だいこん・ごぼう 干しいたけ	こんにやく	油		548		
17 木	きなこトースト	きな粉				食パン・砂糖 はちみつ	マーガリン		880	
	牛乳		牛乳						29.1	
	ポトフ	ウインナー		にんじん	たまねぎ・だいこん・キャベツ	じゃがいも		塩・コンソメ	39.0	
	にんじんと枝豆のサラダ			にんじん	ホールコーン・えだまめ		マヨネーズ・ごま	塩・こしょう	364	
18 金	中華丼 (ごはん)					こめ			792	
	中華丼 (具)	豚肉・いか・えび うずら卵		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ・きくらげ はくさい	でんぷん	油・ごま油	しょうゆ		
	牛乳		牛乳							28.3
	三色和え	かまぼこ		青ピーマン	もやし	砂糖	ごま・ごま油	しょうゆ		21.5
根菜チップス				ごぼう	さつまいも じゃがいも	油	塩	335		

九州味めぐり「熊本県」

目の愛護デーにちなんで

世界食料デーにちなんで

ハッピー
キャロットの
日

10月分学校給食献立表

R1.10.1
武雄市立川登中学校

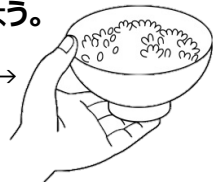
日・曜	献立名	赤の仲間:おもに体の組織を作る		緑の仲間:おもに体の調子を整える		黄の食品:おもにエネルギーのもとになる		調味料	栄養価 熱量(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 加糖量(mg)	
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・きのこ くだもの	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂類・種実類			
21 ・ 月	チキンカレー (麦ごはん)					こめ・むぎ			862	
	チキンカレー (カレー)	鶏肉	粉チーズ スキムミルク	にんじん	にんにく・たまねぎ しめじ	じゃがいも	油	カレールウ・ソース ケチャップ・しょうゆ	27.4	
	牛乳		牛乳						28.1	
	SOYよかねサラダ	ちくわ・大豆 ガルバンゾー		にんじん	きゅうり		ごまドレッシング	塩	356	
22 火	☆即位礼正殿の儀☆	🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁								
23 ・ 水	赤飯	あずき		📄 武雄食の日 (武雄くんち料理) 📄			もち米	黒ごま	塩	750
	牛乳		牛乳						25.7	
	煮じゃあ	鶏肉		にんじん・絹さや	れんこん・ごぼう 干しいたけ	さといも こんにゃく・砂糖	油	しょうゆ・酒	17.0	
	かけあえ 刀根柿	ちくわ・みそ		にんじん	だいこん・きゅうり・しょうが かき	砂糖	ごま	酢・みりん	339	
24 ・ 木	小型ミルクパン	📄 世界味めぐり④「オーストラリア」 📄					ミルクパン		852	
	牛乳		牛乳						27.4	
	ミートパイ	豚肉・牛肉		にんじん	たまねぎ	小麦粉	バター	塩・こしょう	37.7	
	カラフルサラダ			パプリカ赤	キャベツ・きゅうり ホールコーン			塩・酢	392	
25 ・ 金	クリームスープ	ベーコン	牛乳	ブロッコリー・にんじん	はくさい・たまねぎ	米粉	バター	塩・こしょう・コンソメ	813	
	ごはん					こめ			31.2	
	牛乳		牛乳						18.6	
	いわしの梅煮 ひじきの炒め煮 つきーだご汁	いわし さつま揚げ・大豆 鶏肉	干しひじき スキムミルク (煮干し)	にんじん にんじん・葉ねぎ	うめぼし えだまめ はくさい・ごぼう 干しいたけ	砂糖 砂糖 小麦粉	油	しょうゆ・酒 しょうゆ・みりん しょうゆ・塩・酒	446	
28 ・ 月	ごはん					こめ			784	
	牛乳		牛乳						30.4	
	擬製豆腐	たまご・鶏肉・豆腐	干しひじき	にんじん・小ねぎ	干しいたけ	砂糖	油	しょうゆ・酒・塩	21.5	
	おかか和え ごま入りみそ汁	かつお節 油揚げ・みそ	(煮干し)	こまつな・にんじん にんじん・小ねぎ	もやし だいこん	砂糖 さつまいも	ごま	しょうゆ・みりん	424	
29 ・ 火	ごはん					こめ			765	
	牛乳		牛乳	📄 ♥ハッピーリクエスト♥...7月分より 📄					29.1	
	豆腐ハンバーグ	鶏肉・豆腐・たまご	牛乳		たまねぎ	パン粉・砂糖 でんぷん		塩・こしょう しょうゆ・みりん	21.3	
	ほうれん草ともやしのソテー	ベーコン		ほうれん草・にんじん	ホールコーン・もやし		油	塩・こしょう	420	
30 ・ 水	なめこ汁	厚揚げ・みそ	干しわかめ (煮干し)	小ねぎ	たまねぎ・なめこ				855	
	ごはん					こめ			33.3	
	牛乳		牛乳						24.9	
	おでん風煮物 大豆といりこといもの揚げがらめ りんご	鶏肉・厚揚げ・ちくわ さつま揚げ・うずら卵 大豆	いりこ	にんじん	だいこん	さといも こんにゃく・砂糖 さつまいも・砂糖	油・ごま	しょうゆ・みりん・酒 しょうゆ	528	
31 ・ 木	かぼちゃ蒸しパン	たまご	ヨーグルト・粉チーズ スキムミルク	かぼちゃ	レモン汁	小麦粉・砂糖	油		735	
	牛乳		牛乳						26.4	
	きつねうどん	油揚げ・かまぼこ (かつお節)	(昆布)	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・ごぼう	うどん・砂糖		しょうゆ・みりん 酒・塩	28.6	
	だいこんとれんこんのサラダ ヨーグルト	ちくわ			だいこん・れんこん きゅうり		マヨネーズ・ごま	しょうゆ・塩	517	

【10月の給食のめあて】正しいマナーで食べよう！

・相手を思いやり、食事のマナーを守って、楽しく食べましょう。

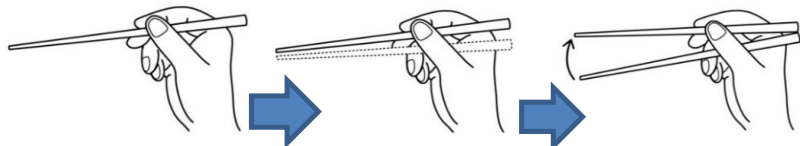
①茶碗を持って食べましょう。

親指をわんの
ふちにかける



← ほかの指は
そろえて底にあてる

②はしを正しく持って食べましょう。



えんぴつをもつように
1本をもつ

点線の部分に
もう1本を入れる

上のはしだけを
うごかす

今日は何の日？

世界食料デー(10月16日)

世界中には食べ物がないで苦しんでいる人がたくさんいる一方、食べ残しや期限切れなどで食べずに捨てられてしまう食べ物もたくさんあります。

世界食料デーは、『食べ物の大切さを知ってもらい、食べ物が足りずに命を落とすことや、栄養不足のない世界にしていけるために、みんなで協力しよう』という日です。

給食では、頭からしっぽまで食べられるししゃもと、けんちん汁に使った出汁昆布をきんぴらに使用し、捨てる場所が少なくなるようにしました。

武雄の食の日：地元産野菜おいしさを味わおう

※武雄くんち料理(10月23日)

毎月1回、武雄の食材をたくさん使った給食を「武雄の食の日」としています。10月は、「武雄くんち」の日、23日に実施します。「おくち」とは、収穫を感謝して奉納されるお祭りのことで、各地で行われます。武雄では、赤飯やたくさんの野菜を使った「煮じゃあ」という煮物などが作られます。特産の刀根早生柿も味わいましょう！