

10月給食だより

与勝緑が丘中学校

098-978-5230

秋を楽しむお月見の行事

朝夕は暑さが和らぎ、秋の気配を感じるようになってきました。昔から、秋は1年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、昔の暦(旧暦)で秋の真ん中にあたる8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を観賞するお月見の行事が行われてきました。ちょうどこの時期に里いもが収穫されることから、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べたりする風習もあり、別名で「芋名月」ともいいます。また、十五夜からひと月ほど後の十三夜にもお月見をする風習があり、両方合わせてお月見をすると縁起が良いとされています。



2025年の十五夜は10月6日、十三夜は11月2日です。

にんじんと「目」の健康

にんじんは、給食によく登場する野菜の一つです。体内でビタミンAに変換されるβ-カロテンを多く含む緑黄色野菜で、鮮やかなオレンジ色が料理に彩りを添えてくれます。ビタミンAは、目や皮膚、粘膜の健康に欠かせない栄養素で、目の乾燥を防ぐほか、肌荒れや風邪などの予防に役立ちます。にんじんが苦手な人もいると思いますが、どんな料理にも合う野菜なので、食べられる調理法で挑戦してみませんか？



10月10日は「目の愛護デー」!

ビタミンAを含む食品を意識してろう!

にんじん かぼちゃ ほうれん草
うなぎ レバー

ビタミンAは油と一緒にとると吸収がよくなります。

※「詳細献立表」には、使用する食材と、アレルギー表示義務のある8品目及び下記の品目について表示しています。

表示義務(特定原材料)8品目		その他
えび、かに、くるみ、小麦、そば、卵、乳、落花生(ピーナッツ)		アーモンド、いか、カシューナッツ、マカダミアナッツ、りんご
※醤油、特濃酢、酢に含まれる「小麦」は表示しておりませんが、微量の小麦成分が含まれております。 ※あおさ、もずく、ひじき、しらす、チリメン、カエリなどは収穫の際、「えび・かに」が混ざる可能性があります。 ※2枚貝には「かに」が共存しています。 ※揚げ油は、3〜4回程度同一の油を使用しています。 ※給食を食べる前に、必ず内容を確認してください。 ※材料、天候等により、献立を変更する場合があります。 ※詳しい情報が必要な方、またご不明点がある場合は給食室までお問合せください。		

日	曜日	こんだて	(あか) おもに体をつくる もとになる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もとになる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるもとになる食品	調味料
1	水	麦ごはん		米、麦、カルシウム米		
		もずく丼	具もずく、豚肉	三温糖、 でん粉、こめ油	コーン、人参、 小松菜、たまねぎ、 にんにく、しょうが	しょうゆ、みりん、豆板醤、 シママース、こしょう、 かつお節
		けんちん汁	豚肉、木綿豆腐	じゃがいも	大根、人参、ごぼう、 長ねぎ、椎茸、 こんにゃく、しょうが	しょうゆ、シママース、 花かつお
		サーターアンダギー	卵	小麦粉、三温糖、 黒糖、揚げ油①		ベーキングパウダー
		くだもの			オレンジ	
2	木	麺		沖縄そば(小麦)		
		★中味そば	汁・具 豚肉、中身、 かまぼこ		椎茸、こんにゃく、 ねぎ、しょうが	豚ガラ、花かつお、 料理酒、しょうゆ、 シママース、 七味唐辛子、こしょう
		タマナーチャンプルー	豚肉、ちきあぎ、 厚揚げ、糸けずり	こめ油	キャベツ、人参、 もやし、にら	シママース、しょうゆ、 こしょう
		田芋パイ		田芋パイ(小麦、乳)		

2年B組
リクエスト献立

7月給食
準備選手権
1位

3	金		麦ごはん		米,麦,カルシウム米			
			ニラと卵のスープ	卵	でん粉	人参,えのき, たまねぎ,にら	シママース,こしょう, しょうゆ,チキンブイヨン, 鶏ガラ(卵)	
			炒り豆腐	豆腐,高野豆腐, 鶏ひき肉	こめ油	人参,小松菜	コチジャン,しょうゆ, みりん,シママース, 素材力鶏だし	
			魚のゆずあんかけ	さば	三温糖,でん粉	しょうが,ゆず	しょうゆ,料理酒,みりん	
			くだもの			りんご		
4	土	ジョア (乳)	麦ごはん		米,麦,カルシウム米			
			きのこカレー	豚肉,豚レバー	じゃがいも, 乳なしマーガリン, 小麦粉,こめ油	人参,たまねぎ, いんげん,にんにく, マッシュルーム,しめじ	リンゴピューレ(りんご), カレー粉,カレールウ(小麦), ウスターソース(りんご), シママース,ポークブイヨン, ウージパウダー	
			オムレツ	トマトオムレツ(卵)				
YY祭 1日目			ナッツと小魚		ナッツと小魚(アーモン ド)			
8	水		あわごはん		米,もちきび, カルシウム米			
			里芋のみそ汁	鶏肉,木綿豆腐, わかめ,白みそ, 赤みそ	里芋,じゃがいも	こんにゃく,人参	花かつお	
			ひじきと大豆の磯煮	ひじき,豚肉, 蒸し大豆,ちきあぎ, 厚揚げ	こめ油,ごま油	こんにゃく,人参, ごぼう,いんげん	しょうゆ,みりん,料理酒, シママース,花かつお	
			さんまおかか煮	さんまおかか煮 (小麦)				
十五夜献立 (10月6日)			お月見大福		お月見大福			
9	木		チリド ッグ	コッペパン		コッペパン(小麦,乳)		
				チリビーンズ	豚肉,牛肉, 豚レバー, 粒状大豆タンパク, レッドキドニー	三温糖,こめ油	たまねぎ,人参,にんにく	シママース,こしょう, ウスターソース(りんご), チリソース,ケチャップ, チリパウダー
				ウインナー	ウインナー			
			キャロットスープ	鶏肉,白いんげん, 脱脂粉乳(乳)	じゃがいも, 生クリーム(乳), こめ油	たまねぎ,人参, セロリー,パセリ	ホワイトルウ(小麦,乳), シママース,こしょう, チキンがらスープ	
			彩りサラダ	ツナ		ブロッコリー,人参, キャベツ,コーン	和風ドレッシング (小麦,りんご)	
10	金		五穀ごはん		米,胚芽押麦, もちきび,丸麦,黒米, 赤米,カルシウム米			
			大根ときのこのみそ汁	絹ごし豆腐, わかめ,赤みそ		しめじ,だいこん, 白菜,長ねぎ	花かつお	
			小松菜のごま和え		ごま,三温糖	小松菜,もやし, 人参,シークワサー	しょうゆ,ミツカン酢, シママース	
			いわし甘露煮	いわし甘露煮(小麦)				
			目の愛護デー (10月10日)			お米de ブルーベリータルト		お米deブルーベリータ ルト
14	火		麦ごはん		米,麦,カルシウム米			
			シブインブシー	豚肉,豆腐, 結び昆布, 赤みそ,白みそ	こめ油,三温糖	とうがん,人参, こんにゃく, いんげん,椎茸	しょうゆ,料理酒, みりん,花かつお	
			さば生姜焼き	さば	三温糖	しょうが	しょうゆ,みりん,料理酒	
			イカと野菜の梅肉和え	イカ,糸けずり	三温糖	人参,きゅうり,大根	うめびしお(りんご), 特濃酢	
			くだもの			柿		

15	水		焼き肉丼	麦ごはん 具	牛肉	米,麦,カルシウム米	三温糖,ごま油, こめ油,でん粉	にんにく,たまねぎ, 人参,たけのこ, こんにゃく,にら,えのき	料理酒,しょうゆ, ステーキしょうゆ(小麦)
			豆腐と白菜のスープ		鶏肉,絹ごし豆腐	でん粉,ごま油	白菜,人参,小松菜, たまねぎ,たけのこ,椎茸	料理酒,しょうゆ, シママース,こしょう, 花かつお,チキンブイオン	
			魚の西京焼き		さわら,甘口白みそ	三温糖	しょうが	みりん	
			くだもの				梨		
中間考査			カレーうどん		豚肉,油揚げ,なると	うどん(小麦), でん粉,こめ油	人参,たまねぎ, 白菜,チンゲンサイ, きくらげ,椎茸,しめじ, 長ねぎ,にんにく	シママース,しょうゆ, カレールウ(小麦), ウスターソース,(りんご), ポークブイオン,みりん, ウージパウダー	
16	木		ひじきとひよこ豆 のサラダ	ひじき,ひよこ豆, ちくわ	三温糖,ごま, ノンエッグマヨネーズ	人参,きゅうり, ブロッコリー	しょうゆ,シママース		
			かぼちゃ天ぷら		かぼちゃ天ぷら(小麦) 揚げ油②				
			バナナ			バナナ			
17	金		トマトリゾット	ベーコン	米,乳なしマーガリン, 三温糖	たまねぎ,人参,しめじ, エリンギ,パセリ,トマト, マッシュルーム,コーン	白ワイン,シママース, こしょう,野菜ブイオン, チキンブイオン		
			アスパラと きのこのソテー	ベーコン	乳なしマーガリン, こめ油	アスパラガス,たまねぎ, 赤ピーマン,エリンギ, しめじ,コーン	シママース,こしょう,しょうゆ		
			ガーリックチキン	鶏肉		にんにく	シママース,こしょう		
			チーズスコーン	脱脂粉乳(乳), チーズ(乳),豆乳	小麦粉,三温糖, オリーブ油		ベーキングパウダー		
20	月		あわごはん		米,もちきび, カルシウム米				
			おでん	鶏肉,ちくわ, うずらの卵,厚揚げ, 結び昆布		大根,人参, 椎茸,こんにゃく, いんげん,しょうが	シママース,しょうゆ,みりん, 花かつお		
			焼きししゃも	ししゃも					
			おかか和え	糸けずり	三温糖	白菜,人参, ほうれんそう,もやし	しょうゆ,シママース, ミツカン酢		
			納豆	納豆(小麦)					
21	火		全粒粉パン		全粒粉パン(小麦,乳)				
			ミネストローネスープ	鶏肉,ベーコン, 白いんげん豆, レッドキドニー	じゃがいも, 三温糖,こめ油	人参,セロリー, マッシュルーム, たまねぎ,いんげん, トマト,にんにく	ケチャップ,白ワイン, シママース,こしょう, チキンブイオン		
			ブロッコリーソテー	ベーコン	こめ油	ブロッコリー,人参, カリフラワー, ヤングコーン,にんにく	しょうゆ, シママース,こしょう		
			魚のマスタード焼き	鮭,チーズ(乳)	ノンエッグマヨネーズ	赤ピーマン	粒マスタード		
			くだもの			ぶどう			
22	水		麦ごはん		米,麦,カルシウム米				
			かんぴょうの卵とじ汁	卵,赤みそ,白みそ		かんぴょう,人参,小松菜	花かつお		
			モウカザメの 竜田揚げ	モウカザメ竜田揚げ (小麦)	揚げ油③				
			白菜即席漬け			白菜,人参, きゅうり,からしな	棒棒鶏ドレッシング(小麦), 特濃酢,シママース		
			豆乳みかんムース		豆乳みかんムース				
23	木		ジャージャー麺	麺 具	豚肉, 粒状大豆タンパク, 赤みそ	中華麺(小麦)			
			小松菜の錦糸あえ		錦糸卵(卵)	ごま,三温糖	小松菜,人参, キャベツ,もやし	しょうゆ,ミツカン酢, シママース	
			餃子		餃子(小麦)				
			くだもの				オレンジ		

24	金		あわごはん		米,もちきび, カルシウム米					
			わかめスープ	わかめ,絹ごし豆腐		人参,とうがん, 小松菜,しょうが	料理酒,しょうゆ, シママース,チキンブイヨン, 花かつお			
			油淋鶏	鶏肉	小麦粉,でん粉, 揚げ油④,三温糖, ごま油	にんにく,しょうが, 長ねぎ	しょうゆ,料理酒, ミツカン酢			
			切干大根のナムル		緑豆はるさめ, ごま,三温糖,ごま油	切干大根, 人参,きゅうり	しょうゆ,特濃酢,シママース			
27	月		五穀ごはん		米,胚芽押麦, もちきび,丸麦,黒米, 赤米,カルシウム米					
			アーサ汁	あおさ,鶏肉, 絹ごし豆腐		人参,とうがん,しょうが	しょうゆ,シママース,花かつお			
			カジマヤー 献立 (旧暦9月7日)			人参シリシリ	ツナ,卵,糸けずり	麩(小麦),こめ油	人参,にら	シママース,しょうゆ
						さばのごまだれかけ	さば	三温糖,ごま,でん粉	しょうが	しょうゆ,かつお節
			くだもの			青切みかん				
28	火		秋の香りごはん	鶏肉,油揚げ	米,おし麦, カルシウム米, くり,こめ油,ごま	椎茸,しめじ, 人参,ごぼう,ねぎ	花かつお,シママース, しょうゆ,料理酒,みりん			
			小松菜と厚揚げの みそ汁	厚揚げ, 白みそ,赤みそ	じゃがいも	だいこん,人参,小松菜	花かつお			
			鮭の塩焼き	鮭			シママース			
			くだもの			柿				
29	水		麦ごはん		米,麦,カルシウム米					
			すまし汁	鶏肉		大根,人参, 小松菜,しょうが	しょうゆ,シママース, 花かつお			
			厚揚げと野菜の炒め	厚揚げ,ちきあぎ, 糸けずり	こめ油,ごま油	キャベツ,人参, たまねぎ,もやし, きくらげ,からし菜	シママース,こしょう,しょうゆ			
			豚肉かりん揚げ	豚肉	三温糖,小麦粉,ごま, でん粉,揚げ油⑤	しょうが	しょうゆ			
30	木		タ コ ラ イ ス	麦ごはん		米,麦,カルシウム米				
				タコミート	牛肉,豚肉, 粒状大豆タンパク, 豚レバー	こめ油	たまねぎ,人参, にんにく,トマト	トマトピューレー,チリソース, タコスシーズニング(小麦), チリパウダー,ケチャップ, ウスターソース(りんご), シママース,こしょう		
				野菜			キャベツ			
				トマト			ミニトマト			
			世界のウチ ナンチュの 日 (10月30日)			スライスチーズ	スライスチーズ(乳)			
						ロングライススープ (ハワイ料理スープ)	鶏肉	緑豆はるさめ, でん粉,ごま油	白菜,人参, たまねぎ,椎茸,しょうが	チキンブイヨン,シママース, 料理酒,しょうゆ,こしょう, 素材力鶏だし
						ロミロミサラダ (ハワイ料理サラダ)	たこ		きゅうり,たまねぎ, 黄ピーマン,赤ピーマン, レモン	マリネドレッシング(りんご)
31	金		ピザトースト	チーズ(乳),ベーコン	食パン(小麦,乳)	ピーマン,たまねぎ,コーン	ピザソース(りんご), ケチャップ			
			白菜のクリーム煮	鶏肉, 白いんげん豆, 白花生	じゃがいも,こめ油, 生クリーム(乳)	たまねぎ,白菜,人参, マッシュルーム, あお豆,にんにく	白ワイン,シママース, こしょう,チキンがらスープ, ホワイトルウ(小麦,乳), ウージパウダー			
			ハロウィン (10月31日)			イタリアンサラダ	とりささみ		ブロッコリー, キャベツ,赤ピーマン	イタリアンドレッシング
						パンプキンパバロア		パンプキンパバロア		