

日・曜	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	15日(火)	16日(水)
献立名	小型パン 焼きスパ フランクフルト 牛乳	ごはん 田舎味噌汁 秋刀魚の蒲焼き風 牛乳	コッペパン 鶏肉とコーンのスープ バーベキューソーテ 牛乳	ごはん 豆腐入り中華スープ 回鍋肉 飲むヨーグルト(ココア)	いろどりごはん 五目うどん 厚揚げの煮物 牛乳	コッペパン クリームシチュー 豆サラダ 牛乳	ごはん わかめスープ 麻婆豆腐 飲むヨーグルト(アシドミルク)	コッペパン イタリアンスープ クリスピーチキン 牛乳	ごはん 豚汁 切り干し大根の煮物 鶏そぼろ 牛乳	ココアパン マカロニスープ ポテトソーテ 牛乳	新メニュー ごはん 沢煮椀 味噌かつ 牛乳
材料名および 三色栄養	小型パン	精白米	コッペパン	精白米	精白米	コッペパン	精白米	コッペパン	精白米	ココアパン	精白米
	ハーフスパゲティ	豚肉	鶏肉	鶏肉	いろどりごはんの素	鶏肉	鶏肉	ミニウインナー	豚肉	鶏肉	鶏肉
	豚肉	白玉団子	卵	豆腐	うどん	酒	わかめ	人参	さつま芋	シエルマカロニ	かまぼこ
	キャベツ	玉ねぎ	玉ねぎ	白菜	鶏肉	じゃが芋	白菜	キャベツ	玉ねぎ	人参	ごぼう
	玉ねぎ	人参	人参	人参	油揚げ	玉ねぎ	もやし	セロリ	人参	玉ねぎ	人参
	人参	えのき茸	ホールコーン	ニラ	かまぼこ	人参	人参	シエルマカロニ	もやし	ごぼう	筍
	ピーマン	青ねぎ	青ねぎ	うす口醤油	うす口醤油	パセリ	うす口醤油	にんにく	ごぼう	青ねぎ	生しいたけ
	ウスターソース	赤味噌	片栗粉	塩	人参	小麦粉	塩	トマトピューレ	青ねぎ	ケチャップ	青ねぎ
	とんかつソース	白みそ	うす口醤油	胡椒	うす口醤油	バター	胡椒	ケチャップ	白みそ	うす口醤油	うす口醤油
	サラダ油	けずりぶし	塩	鶏がら	塩	サラダ油	鶏がら	うす口醤油	けずりぶし	塩	塩
	塩	だし汁	胡椒	豚骨	だし汁	牛乳	豚骨	砂糖	だし汁	スープ	けずりぶし
	胡椒	秋刀魚のひらき	鶏がら	スープ	けずりぶし	粉チーズ	豆腐	塩	胡椒	ベーコン	だし汁
フランクフルト	片栗粉	スープ	豚肉	だし昆布	塩	豚ミンチ	胡椒	サラダ油	切干大根	じゃが芋	
ケチャップ	揚げ油	豚肉	キャベツ	豚肉	胡椒	人参	鶏がら	鶏がら	人参	パセリ	
牛乳	砂糖	玉ねぎ	筍	厚揚げ	鶏がら	青ねぎ	スープ	スープ	油揚げ	サラダ油	
	こい口醤油	ピーマン	赤/パブリカ	こんにやく	スープ	土生姜	ポンスレスハム	クリスピーチキン	揚げ油	揚げ油	
	みりん	煎り胡麻	さやいんげん	大根	大豆	にんにく	大豆	揚げ油	牛乳	揚げ油	
	水	サラダ油	土生姜	人参	キャベツ	赤味噌	人参	牛乳		揚げ油	
	牛乳	トマトピューレ	にんにく	砂糖	人参	片栗粉	枝豆むき身			揚げ油	
		ウスターソース	サラダ油	こい口醤油	和風ドレッシング	サラダ油	和風ドレッシング			揚げ油	
		塩	ケチャップ	けずりぶし	牛乳	砂糖	牛乳			揚げ油	
		胡椒	ウスターソース	だし昆布		こい口醤油				揚げ油	
		牛乳	塩	だし汁		みりん				揚げ油	
			胡椒	牛乳		豆板醤				揚げ油	
			牛乳	飲むヨーグルト(ココア)		鶏がら				揚げ油	
						スープ				揚げ油	
						スープ				揚げ油	
						飲むヨーグルト(アシドミルク)				揚げ油	
エネルギー/たんぱく質/脂質	782kcal 32.0g 34.9g	787kcal 27.2g 24.9g	694kcal 40.9g 26.1g	676kcal 26.5g 12.4g	627kcal 27.8g 15.7g	757kcal 30.6g 28.5g	638kcal 27.8g 11.6g	719kcal 29.3g 27.2g	696kcal 25.8g 15.8g	707kcal 25.3g 24.4g	738kcal 26.9g 24.5g
中学											

赤:赤色の食品...体をつくるものになるもの 黄:黄色の食品...熱や力になるもの 緑:緑色の食品...体の調子をととのえるもの

◇都合により、献立が一部変更になる場合があります。

◇(は)マークの献立は、かみごたえのある食材を使用しています。よくかんで食べましょう。

◇給食のエネルギー量は文部科学省「日本食品標準成分表 八訂」に基づき算出しています。



	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)
基準栄養量	830	27~42	18~28
今月平均栄養量	716	29.4	21.9

令和6年度 10月

献立表

熊取町産の
里芋だよ。

中学校用

熊取町教育委員会

日・曜	17日(木)	18日(金)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)
献立名	コッペパン 野菜スープ 煮込みハンバーグ 飲むヨーグルト(ココア)	カレーライス キャベツのサラダ 牛乳	ごはん ワンタン麺 キムチ炒め さつまいもと栗の米粉タルト 牛乳	ホットドッグ コーンスープ 飲むヨーグルト(アシドミルク)	ごはん かきたま汁 鯖の生姜煮 わかめの佃煮 牛乳	小型パン 白菜と鶏団子のスープ 大学芋 牛乳	ごはん 里芋の味噌汁 豚肉の甘辛煮 牛乳	ごはん 豚肉とじゃがいもの煮物 ソテー 味付けのり 牛乳	小型パン カレーうどん ツナ入り煮浸し リンゴジャム 牛乳	ごはん トック ビビンバ 飲むヨーグルト(ココア)	黒糖パン ボルシチスープ 熊取コロッケ 牛乳
材料名および 三色栄養	コッペパン 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ キャベツ 人参 うす口醤油 塩 胡椒 鶏がら スープ ハンバーグ 砂糖 ケチャップ ウスターソース 水 飲むヨーグルト(ココア)	精白米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 サラダ油 豆乳 カレールー ウスターソース カレー粉 塩 胡椒 水 ボンレスハム キャベツ ホールコーン 人参 ノンエッグマヨネーズ 牛乳	精白米 中華麺 豚肉 人参 チンゲンサイ キャベツ 青ねぎ ワンタンの皮 うす口醤油 塩 胡椒 鶏がら スープ フランクフルト キャベツ サラダ油 塩 胡椒 鶏肉 豚骨 スープ 鶏肉 玉ねぎ キムチ 人参 ニラ にんにく サラダ油 こい口醤油 塩 胡椒 さつまいもと栗の米粉タルト 牛乳	背割りコッペパン 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ ホールコーン 人参 うす口醤油 塩 胡椒 鶏がら スープ フランクフルト キャベツ サラダ油 塩 胡椒 鶏肉 豚骨 スープ 鶏肉 玉ねぎ キムチ 人参 ニラ にんにく サラダ油 こい口醤油 塩 胡椒 さつまいもと栗の米粉タルト 牛乳	精白米 卵 かまぼこ 玉ねぎ 人参 えのき茸 青ねぎ 片栗粉 うす口醤油 塩 胡椒 鶏がら スープ けずりぶし だし昆布 だし汁 鯖 土生姜 砂糖 こい口醤油 みりん 酒 水 わかめの佃煮 牛乳	小型パン 鶏団子 白菜 人参 干し椎茸 緑豆春雨 青ねぎ うす口醤油 塩 胡椒 鶏がら 豚骨 スープ さつま芋 揚げ油 砂糖 こい口醤油 みりん 酢 水 牛乳	精白米 鶏肉 油揚げ 里芋 大根 人参 小松菜 青ねぎ 赤味噌 白みそ けずりぶし だし汁 豚肉 ちくわ こんにやく 土生姜 サラダ油 砂糖 こい口醤油 牛乳	精白米 豚肉 棒天 じゃが芋 こんにやく 玉ねぎ 人参 砂糖 こい口醤油 みりん けずりぶし だし汁 ベーコン キャベツ 人参 ホールコーン サラダ油 塩 胡椒 味付けのり 牛乳	小型パン うどん 豚肉 油揚げ 玉ねぎ 人参 青ねぎ カレールー ケチャップ こい口醤油 けずりぶし だし汁 ツナ 白菜 人参 うす口醤油 けずりぶし だし汁 リンゴジャム 牛乳	精白米 鶏肉 韓国風もち わかめ 玉ねぎ 人参 生しいたけ 青ねぎ うす口醤油 塩 胡椒 鶏がら 豚骨 スープ 豚肉 にんにく 砂糖 こい口醤油 サラダ油 緑豆もやし ほうれんそう 人参 煎り胡麻 ごま油 砂糖 こい口醤油 飲むヨーグルト(ココア)	黒糖パン 豚肉 大根 玉ねぎ キャベツ 人参 セロリ にんにく サラダ油 トマトピューレ ケチャップ うす口醤油 酒 塩 胡椒 ローレル 鶏がら スープ 熊取コロッケ 揚げ油 牛乳
中学	エネルギー/たんぱく質/脂質 759kcal 29.4g 20.1g	エネルギー/たんぱく質/脂質 803kcal 31.7g 25.3g	エネルギー/たんぱく質/脂質 689kcal 25.5g 17.4g	エネルギー/たんぱく質/脂質 760kcal 43.1g 27.3g	エネルギー/たんぱく質/脂質 737kcal 29.5g 25.3g	エネルギー/たんぱく質/脂質 626kcal 20.7g 19.4g	エネルギー/たんぱく質/脂質 688kcal 30.9g 18.9g	エネルギー/たんぱく質/脂質 692kcal 37.4g 17.6g	エネルギー/たんぱく質/脂質 674kcal 26.8g 22.2g	エネルギー/たんぱく質/脂質 731kcal 26.3g 12.4g	エネルギー/たんぱく質/脂質 770kcal 25.4g 29.5g

赤:赤色の食品...体をつくるものになるもの 黄:黄色の食品...熱や力になるもの 緑:緑色の食品...体の調子をととのえるもの

今月の図書絵食

10月24日(木)「ばばあちゃんのやまもたいかい」 さとう わさこ 福音館書店 大学芋(さつまいも)

秋も深まったある日、子どもたちと落ち葉を集め、たき火をはじめたばばあちゃんのお目当てはもちろん、やまもです。でも、子どもたちに誘われて、サツマイモだけじゃあなく、ジャガイモやサトイモや、たき火のなかにはじめました。それどころか、ミカンやカキや、お菓子までも…。さあ、どんなやまもパーティになりますか。大学芋と呼ばれるようになった理由はいくつかありますが、理由の一つに「大学生が好んで食べていたから」というものがあります。給食室では生のさつま芋を一つずつ手切りし、油で揚げ、タレをかけて作っています。

これからが旬のさつま芋を使った、ホクホク甘じょっぱい大学芋を食べて、深まりゆく秋の訪れを感じてくださいね。

