

日付	牛乳	献立名		食品構成（主な食品）						エネルギー(kcal)	脂質(g)
				主に体を作る		体の調子を整える		エネルギー源になる		たんばく質(g)	塩分(g)
				1群 魚・肉・卵・豆	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実		
1(月)	○	主食	麦ご飯		牛乳／			米 麦		856	24.2
			わかめふりかけ	かつお節	わかめ のり		抹茶	砂糖 でん粉			
		副食	豆腐のまさご揚げ	豆腐 鶏肉 大豆	ちりめんじゃこ 昆布	人参	玉ねぎ 枝豆	でん粉 砂糖 パン粉	ラード 油	31.6	3.45
			里芋の煮物	鶏肉		人参	枝豆 ごぼう	里芋 砂糖			
			かぶの味噌汁	厚揚げ 味噌	昆布	人参	かぶ キャベツ				
2(火)	○	主食	セルフサンド(丸パン)		牛乳／			パン		775	25.8
			(おからコロッケ)	おから		人参	ねぎ しいたけ	じゃが芋 砂糖 小麦粉 パン粉	油		
		副食	しめじ入りサラダ			人参 小松菜	きゅうり しめじ		ごま 油	27.0	4.11
			◎コーンポタージュ	鶏肉 大豆	牛乳 生クリーム スキムミルク	人参	玉ねぎ とうもろこし マッシュルーム	じゃが芋 小麦粉	油		
			ドライブルーン				ブルーン				
3(水)	○	主食	麦ご飯		牛乳／			米 麦		804	17.3
			味付けのり		のり			砂糖			
		副食	ホキの甘酢あんかけ	ホキ			レモン	でん粉 砂糖	油	31.7	2.56
			小松菜の和え物			小松菜	白菜 もやし	砂糖			
			◎肉じゃが	豚肉		人参 いんげん	玉ねぎ しらたき	じゃが芋 砂糖			
4(木)	○	主食	中華丼(麦ご飯)		牛乳／			米 麦		795	22.0
			(中華丼の具)	エビ 豚肉 うずら卵		人参	キャベツ たけのこ 玉ねぎ しいたけ しょうが	でん粉 砂糖	ごま油 油		
		副食	◎豆腐とわかめのスープ	豆腐	わかめ 昆布	人参	ねぎ えのきたけ			36.2	2.46
			小魚アーモンド		カタクチイワシ			砂糖	アーモンド		
5(金)	○	主食	きのこご飯		牛乳／昆布	人参	しめじ まいたけ しいたけ	米 砂糖	油	856	28.6
			サバの文化干し	サバ							
		副食	さつま芋のレモン煮				レモン	さつま芋 砂糖		31.5	3.60
			にらたま汁	卵 豆腐	昆布	にら 人参	玉ねぎ えのきたけ	でん粉			
9(火)	○	主食	麦ご飯		牛乳／			米 麦		848	20.3
			イカのかりん揚げ	イカ				でん粉 砂糖	油		
		副食	五目きんぴら	さつま揚げ	茎わかめ	人参	ごぼう しいたけ こんにゃく	砂糖	ごま 油	34.9	3.98
			大根と白菜の味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌	昆布		大根 ねぎ 白菜 えのきたけ				
			りんごヨーグルト	ヨーグルト 練乳 スキムミルク	寒天		りんご	砂糖			
10(水)	○	主食	スパゲティ		牛乳／			スパゲティ	油	762	24.5
			ミートソース	豚肉 大豆	チーズ ミルクパウダー	トマト 人参	セロリ 玉ねぎ にんにく	小麦粉 砂糖	バター ラード		
		副食	れんこんサラダ	ひよこ豆 赤いんげん豆			キャベツ とうもろこし れんこん 枝豆	砂糖	ごま 油	29.9	2.64
			◎ブルーベリーゼリー				ブルーベリー	砂糖 粉あめ			
11(木)	○	主食	テーブルロール		牛乳／			パン		827	31.4
			いちごジャム				いちご	砂糖 水あめ			
		副食	鶏肉のバーベキューソースかけ	鶏肉			しょうが にんにく りんご	砂糖		33.7	3.80
			トマトペンネ	ベーコン		トマト	玉ねぎ しめじ にんにく	ペンネ 砂糖	オリーブオイル		
			千切り野菜スープ	ベーコン	昆布	人参	キャベツ セロリ 玉ねぎ しいたけ		油		
12(金)	○	主食	麦ご飯		牛乳／			米 麦		873	30.0
			鯖の立田揚げ	鯖			しょうが	でん粉	油		
		副食	三色ごま和え			小松菜 人参	キャベツ もやし	砂糖	ごま	30.5	2.72
			根菜の味噌汁	豆腐 味噌	昆布	人参	ごぼう 大根 ねぎ しいたけ	じゃが芋			
			黒糖大豆	だいず				黒糖 砂糖 小麦粉 寒梅粉	油		

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。※「牛乳／」は飲用牛乳です。

※献立表は、料理ごとに使用する主な食材料がわかるようになっています。油、砂糖以外の調味料は記載していませんので、詳しい材料を知りたい場合は、学校と
おして給食センターまでお問い合わせください。

今月のリクエスト給食
～高柳中学校～

★リクエスト名に◎をつけています。
★献立の組み合わせや時期等にに合わせて、リクエストメニューをアレンジすることがあります。

10月より、お米が新米に切り替わりました。
★お米は通年、柏沼南地区産です。



ごはん(米飯)

うるち米

アミロペクチン + アミロース

「うるち米」と「もち米」は、主成分のでんぶんの構成が異なります。アミロペクチンが多いほど、モチモチと粘りの強いお米になります。

もち米

アミロペクチン のみ



おこわ

もち

10月10日 ～目の愛護デー～

数字の「10」を横向きにしたものを、横2つに並べると、眉毛と目のように見えることから、この日が目の愛護デーになっています。
★この日の給食には、ブルーベリー入りのゼリーをつけます。ブルーベリーの紫色の色素「アントシアニン」が、目の健康を守ります。目の健康について考える日にしてみませんか。

10月21日 ～十三夜～

十五夜(中秋の名月)から約一ヶ月後に巡ってくる十三夜も昔から大切にされてきました。十三夜の時期は栗や豆の収穫時期でもあるので「栗名月」「豆名月」とも言われ、お供えし、収穫に感謝します。19日は秋刀魚や里芋など秋に獲れるものをたくさん取り入れたメニューにしてみました。

○●10月使用食材の予定産地○●○

さといも(宮崎) じゃがいも(北海道) かぶ(柏) キャベツ(群馬・千葉) きゅうり(群馬・埼玉) ごぼう(茨城・青森) こまつな(茨城・栃木・群馬) セロリ(長野・愛知・福岡) だいこん(千葉) たまねぎ(北海道) チンゲンサイ(茨城) にら(栃木・茨城) にんじん(北海道・青森) ねぎ(柏・千葉) はくさい(長野・茨城) もやし(千葉) れんこん(茨城) みかん(愛媛) りんご(長野) ほうれん草(茨城) ブロッコリー(グアテマラ) えだまめ(宮崎) 切り干し大根(宮崎) たけのこ(徳島) きくらげ(熊本) えのきたけ(長野) しめじ(長野) 干しいたけ(国産) マッシュルーム(インドネシア) 豚肉(千葉・茨城) 鶏肉(茨城・岩手) 卵(静岡) アジ(タイ・ベトナム) サバ(アイスランド) ししゃも(ノルウェー) ホキ(ニュージーランド) サケ(北海道) イカ(太平洋) サンマ(北海道) エビ(インド・パキスタン) 昆布(北海道) 大豆(北海道) 米(柏沼南地区) 飲用牛乳(千葉) 調理用牛乳(北海道)

日付	牛乳	献立名		食品構成（主な食品）						エネルギー(kcal)	脂質(g)
				主に体を作る		体の調子を整える		エネルギー源になる		たんぱく質(g)	塩分(g)
				1群 魚・肉・卵・豆	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実		
15(月)	○	主食	麦ご飯		牛乳／			米 麦		799	19.1
			麻婆豆腐	豆腐 豚肉 大豆 味噌		にら 人参	玉ねぎ ねぎ しいたけ しょうが にんにく	でん粉 砂糖	ごま油		
		副食	切り干し大根のナムル			人参	きゅうり 切り干し大根 白菜 にんにく みかん	砂糖	ごま ごま油	30.3	2.36
			みかん								
16(火)	○	主食	甘納豆パン	甘納豆(小豆)	牛乳／			パン		851	31.9
			◎ハンバーグきのこソース	鶏肉 豚肉			玉ねぎ えのきたけ しいたけ しめじ	パン粉 砂糖 でん粉	バター		
		副食	ブロッコリーとコーンのサラダ			人参 ブロッコリー	とうもろこし	砂糖	油		
			卵とトマトのスープ	卵 ベーコン	昆布	トマト	玉ねぎ	じゃが芋		33.7	3.84
		ドライブルーベリー				ブルーベリー	砂糖	油			
17(水)	○	主食	麦ご飯		牛乳／			米 麦		829	23.2
			鶏肉の唐揚げ	鶏肉			しょうが にんにく	でん粉	ごま油 油		
		副食	◎磯香和え		のり	ほうれん草	もやし えのきたけ	砂糖			
			じゃが芋と豆腐の味噌汁	豆腐 味噌	昆布	人参	玉ねぎ	じゃが芋		31.6	2.57
		巨峰				巨峰					
18(木)	○	主食	黒糖パン		牛乳／			パン 黒糖		817	25.0
			鮭のムニエルレモンソース	鮭			レモン	砂糖 小麦粉	油		
		副食	パインサラダ				キャベツ とうもろこし パイン	砂糖	油		
			◎さつま芋シチュー	鶏肉 大豆 豆乳	牛乳 チーズ 生クリーム	人参	玉ねぎ しめじ	さつま芋 米粉	油 バター	35.3	3.07
19(金)	○	主食	◎ご飯		牛乳／			米		847	27.9
		副食	サンマのかば焼き	サンマ			しょうが	でん粉 砂糖	油		
			白菜のゆず和え			小松菜 人参	白菜 ゆず	砂糖	ごま		
			里芋の味噌汁	油揚げ 味噌	昆布	人参	ごぼう 大根 ねぎ	里芋		28.7	2.54
		一口桃ゼリー				桃	水あめ 砂糖				
22(月)	○	主食	◎ご飯		牛乳／			米		823	24.8
			ししゃものごまフライ(2本)		ししゃも			でん粉 小麦粉	油 ごま		
		副食	じゃが芋のカレーそぼろ煮	豚肉 さつま揚げ		グリーンピース 人参	玉ねぎ こんにゃく	パン粉 じゃが芋 砂糖			
			大根となめこのみそ汁	厚揚げ 味噌	昆布		大根 ねぎ なめこ			30.0	2.84
		スナックアーモンド					アーモンド				
23(火)	○	主食	ちゃんぽん(麺)		牛乳／			ちゃんぽん麺	ごま油	721	26.7
			(ちゃんぽんの汁)	なると イカ エビ 豚肉 うずら卵	昆布	人参	白菜 玉ねぎ もやし にんにく しょうが ねぎ しいたけ		ラード		
		副食	◎海藻サラダ(ドレッシング別出し)		わかめ 茎わかめ 寒天	人参 小松菜	キャベツ 梅 レモン 青じそ			30.5	4.51
			◎洋梨タルト	卵	スキムミルク		洋梨	小麦粉 砂糖 水あめ	アーモンド マーガリン		
24(水)	○	主食	麦ご飯		牛乳／			米 麦		881	24.0
			ボークカレー	豚肉	昆布	人参 トマト かぼちゃ	玉ねぎ にんにく しょうが りんご	じゃが芋 米粉 チャツネ 小麦粉 砂糖 でん粉	油 ココア		
		副食	ひじきと大豆のサラダ	大豆	ひじき	人参 小松菜	キャベツ	砂糖	ごま 油	28.8	3.54
			青のり小魚		青のり カタクチイワシ			砂糖			
25(木)	○	主食	胚芽パン		牛乳／			パン 小麦胚芽		814	29.3
			◎チキンピカタ	鶏肉 卵				砂糖 小麦粉 でん粉	油		
		副食	かみかみごぼう入りごまサラダ			にんじん ごまつな	ごぼう もやし	砂糖	ごま 油		
			ミネストローネスープ	ベーコン	ひよこ豆 昆布	人参 トマト	玉ねぎ キャベツ えのきたけ	マカロニ 小麦粉 じゃが芋 砂糖	油	36.3	3.57
		ヨーグルト		スチミア ヨーグルト							
26(金)	○	主食	麦ご飯		牛乳／			米 麦		793	23.3
			アジの揚げ煮甘酢だれ	アジ			ねぎ しょうが	でん粉 砂糖	ごま ごま油 油		
		副食	パンサンスウ			人参 デンゲン菜	きゅうり きくらげ	春雨 砂糖	ごま油		
			卵入りわかめスープ	鶏肉 卵	わかめ 昆布	人参	玉ねぎ	でん粉		31.9	2.05
		大豆昆布	大豆	昆布			砂糖				
29(月)	○	主食	麦ご飯		牛乳／			米 麦		791	18.7
			◎鶏そぼろ	鶏肉 大豆			しょうが	砂糖	油		
		副食	のり和え		のり	ほうれん草	もやし 白菜 えのきたけ	砂糖			
			けんちん汁	生揚げ	昆布	人参	大根 ごぼう ねぎ こんにゃく	里芋		34.6	2.82
		チーズ		チーズ							
30(火)	○	主食	豚丼(麦ご飯)		牛乳／			米 麦		777	17.7
			(豚丼の具)	豚肉		人参	玉ねぎ しいたけ こんにゃく しょうが にんにく	砂糖	油		
		副食	大根の味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌	昆布	人参	大根 ねぎ			30.8	2.60
			りんご				りんご				
		スナックアーモンド					アーモンド				
31(水)	○	主食	キャロットピラフ	鶏肉	牛乳／	人参 赤ピーマン	とうもろこし	米	油	847	26.5
			ピザ味春巻き	豚肉 鶏肉	チーズ	トマト 人参	玉ねぎ キャベツ にんにく バジル	小麦粉 米粉 でん粉 砂糖 水あめ	油		
		副食	大根サラダ			人参	きゅうり 大根 りんご		ごま 油		
			肉団子と野菜のスープ	鶏肉 大豆 豚肉	昆布	人参	もやし キャベツ 玉ねぎ しいたけ	でん粉 水あめ	オリーブオイル 油	27.2	3.92
		かぼちゃプリン	卵	牛乳 スキムミルク	かぼちゃ		砂糖 カラメル	油			
※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/820kcal、たんぱく質/30(25～40)g、脂質/22.8～27.3g（摂取1杯*の25～30%）、塩分/3g未満です。								平均栄養量		818 31.7	24.6 3.16