



# 10月の学校給食献立予定表

今月使用予定の地場産(岡垣町周辺)食材  
 米 ピーマン 小松菜 椎茸 水菜 ねぎ  
 なす きゅうり パプリカ 豆苗

## 岡垣町中学校給食センター

日曜	献立名		主な材料と体内での働き						エネルギー (Kcal)	
			おもに体の組織をつくる(赤のグループ)		おもに体の調子を整える(緑のグループ)		おもにエネルギーになる(黄のグループ)			
	主食	牛乳	副食	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 (その他の野菜、果物)	5群 (穀類、いも類、砂糖)	6群 (油脂)	
2月	ソフトフランスパン		鶏肉のハニーマスタード焼 キャロットラペ ガルビユール いちじくジャム 型抜きチーズ(ラグビー)	世界の料理「フランス」 鶏肉 ベーコン ひよこ豆	牛乳 型抜きチーズ	人参	甘夏みかん きゅうり 玉ねぎ キャベツ レモン	ソフトフランスパン いちじくジャム はちみつ 砂糖	オリーブ油	733
3火	麦ご飯		豚丼 野菜のおかか和え	豚肉 かまぼこ かつお節	牛乳	人参 白ねぎ	玉ねぎ(椎茸) もやし キャベツ マッシュルーム レモン	(米) 麦 砂糖 こんにやく		700
4水	揚げパン		アーモンドサラダ ミネストローネ	黄粉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳	人参 トマト パセリ	キャベツ(きゅうり) セロリ 玉ねぎ マッシュルーム	ミルクねじりパン 砂糖 マカロニ	油 アーモンド	701
5木	菜飯(減量)		焼きうどん 切干大根のマヨネーズ和え	豚肉 かつお節 かまぼこ 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 ねぎ 青菜	もやし 玉ねぎ キャベツ コーン きゅうり 切干大根	(米) うどん	油 マヨネーズ	778
6金	白ご飯		さばのホイル焼き 酢の物 けんちん汁	さば 豆腐 鶏肉	牛乳	人参 ねぎ	きゅうり キャベツ 大根 ごぼう 椎茸	(米) 砂糖 里芋 片栗粉	ごま	728
9月	10月10日は目の愛護デー									
🏆🏆🏆 スポーツの日 🏆🏆🏆										
10火	白ご飯		鶏肉とレバーの揚げからめ ナムル 小松菜の春雨汁	鶏肉 レバー かまぼこ 豆腐	牛乳	人参 小松菜	しょうが にんにく もやし(きゅうり) えのき キャベツ	(米) 砂糖 片栗粉 春雨	油 ごま ごま油	807
11水	ワンローフパン		かぼちゃの豆乳シチュー カラフルソテー	鶏肉 豆乳 白いんげん豆 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 かぼちゃ パプリカ ピーマン	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ	ワンローフパン 小麦粉 じゃがいも	油 バター	702
12木	チキンライス		ミートボール ツナサラダ ジャーマンスープ	鶏肉 ミートボール ツナ ベーコン	牛乳	人参 パセリ	グリーンピース コーン 玉ねぎ キャベツ きゅうり レモン	(米) じゃがいも 砂糖	油	717
13金	🍱 弁当の日 🍱									
16月	ミルク食パン		白いんげんのトマト煮 コーンサラダ	豚肉 白いんげん豆	牛乳	人参 トマト	にんにく 枝豆 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	米粉パン じゃがいも 砂糖	油	730
17火	白ご飯		とり天 かぼす和え さつま汁	九州味めぐり「大分県」 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	しょうが にんにく きゅうり キャベツ 白菜 大根 ごぼう かぼす	(米) 天ぷら粉 片栗粉 砂糖 こんにやく さつまいも	油 ごま	776
18水	ミルクロールパン		和風スパゲティ チップスサラダ	ベーコン	牛乳	人参 小松菜	にんにく しめじ 椎茸 エリンギ 玉ねぎ コーン きゅうり キャベツ	ミルクロールパン スパゲティ 砂糖 ポテトチップ	油 オリーブ油	701
19木	岡垣産ご飯		さわらの塩焼き ひじきの炒め煮 豆腐とわかめのみそ汁 きのこカレー	さわら さつま揚げ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ ひじき	人参 豆苗	ごぼう 玉ねぎ えのき	(米) 砂糖	油	731
20金	麦ご飯		フルーツヨーグルト和え	豚肉 レンズ豆 大豆	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参 トマト	玉ねぎ にんにく しめじ エリンギ マッシュルーム しょうが りんご みかん バイン 黄桃	(米) 麦 小麦粉 じゃがいも	油 バター	885
23月	ぶどうパン		魚のマヨネーズ焼き ミニサラダ 野菜スープ	ホキ ハム 鶏肉 ひよこ豆	牛乳	人参 パプリカ 小松菜	玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり セロリ	ぶどうパン パン粉 砂糖	油 マヨネーズ	712
24火	白ご飯		豚肉とじゃがいもの煮物 和風サラダ	豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 いんげん	玉ねぎ 椎茸 キャベツ きゅうり レモン	(米) こんにやく 砂糖 じゃがいも	油	702
25水	食パン		パンネの豆乳クリームソース 大根とハムのマリネ	鶏肉 ベーコン ハム 豆乳	牛乳	人参 パプリカ	玉ねぎ 枝豆 マッシュルーム 大根 きゅうり レモン	食パン りんごジャム パンネ 砂糖 じゃがいも	油	705
26木	白ご飯		麻婆豆腐 焼きぎょうざ パンサンダー	牛肉 豚肉 レンズ豆 みそ 豆腐 ぎょうざ	牛乳	人参 ねぎ 白ねぎ	にんにく しょうが 椎茸(きゅうり) キャベツ	(米) 片栗粉 砂糖	油 ラー油 ごま油	747
27金	秋の香りご飯		きびなごの唐揚げ 大根とツナのサラダ 豆腐と麩のすまし汁	かまぼこ 豆腐 ツナ	牛乳 きびなご	人参 ねぎ	大根(きゅうり) えのき 枝豆 椎茸	(米) 麩 砂糖	油 栗	719
30月	ミルク背割りコッペパン		焼きウインナー パンキンサラダ 白菜のスープ	ウインナー ベーコン	牛乳	人参 かぼちゃ 水菜	玉ねぎ きゅうり セロリ 白菜	ミルク背割りコッペパン	マヨネーズ	722
31火	わかめご飯(減量)		ちゃんぽんうどん ごぼうのマヨネーズ和え	豚肉 さつま揚げ かまぼこ ツナ	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	もやし 玉ねぎ キクラゲ しょうが キャベツ コーン ごぼう(きゅうり)	(米) うどん	油 マヨネーズ	724

かまぼこなどの練り製品・ハムなどの肉加工品・マヨネーズは卵の入っていない製品を使用しています。



- ☆ ○ は、地場産の食材を使用する予定です。
- ☆ 米は遠賀郡産の「夢つくし」です。月に1回は岡垣産を使います。
- ☆ 食材の都合により献立の一部が変更になることがあります。



毎月19日は「食育の日」

### 給食に関する標語

岡垣中学校のみなさんから寄せられた標語を、毎月紹介しています。

給食は 皆の心を わしづかみ

岡垣中学校 2年

給食で おなかも心も 満たされる

岡垣中学校 3年



給食を食べると、心も体も温かくなっていきますね。食べることには、心身ともに健康にする役割があります。給食を通して、食事のすばらしさをやありがたさをこれからも皆さんに伝えていきます☆