



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 小松菜 きゅうり 椎茸 豆苗
なす パプリカ

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)
	主食	牛乳	副食	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)			
				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)		
1	水		セルフハンバーガー (ハンバーグ・ボイルキャベツ) 豆乳コーンスープ	ハンバーグ 鶏肉 ベーコン 白いんげん豆 豆乳	牛乳	人参 小松菜	キャベツ 玉ねぎ えのき コーン	柏型パン 砂糖 じゃがいも		682	
2	木		カレー肉じゃが 和風サラダ	豚肉 ツナ	牛乳 わかめ	人参 いんげん	玉ねぎ キャベツ きゅうり	米 砂糖 じゃがいも こんにゃく	油	702	
3	金		さんまの甘露煮 里芋のそぼろ煮 豆腐と麩のすまし汁 ペンネアラビアータ チーズサラダ	さんま 鶏肉 豆腐 かまぼこ	牛乳	人参 いんげん ねぎ	しょうが えのき	米 里芋 こんにゃく 砂糖 片栗粉 麩	油	700	
6	月			鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 トマト	玉ねぎ 玉ねぎ しめじ しょうが キャベツ きのうり	ロールパン ペンネマカロニ 砂糖	油 オリーブ油	708	
7	火		中華丼(えび入り) パンパンジーサラダ	豚肉 えび かまぼこ さつま揚げ 鶏肉	牛乳	人参 いんげん	玉ねぎ キャベツ (椎茸) もやし きゅうり	米 麦 片栗粉 砂糖	油 ごま油	701	
8	水		豆乳シチュー カラフルサラダ	鶏肉 ベーコン 豆乳 白いんげん豆 ツナ	牛乳 チーズ	人参 パセリ パプリカ	玉ねぎ キャベツ きゅうり	食パン じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 チョコ大豆 バター	746	
9	木		ちくわの磯辺揚げ(2切) ひじきの炒め煮 豆腐とわかめのすまし汁	ちくわ さつま揚げ 豆腐 かまぼこ	牛乳 青のり ひじき わかめ	人参 いんげん	椎茸 えのき	米 小麦粉 砂糖 片栗粉	油	819	
10	金		さばの香味焼き 小松菜のお浸し なすのみそ汁	さば かつお節 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	人参 ねぎ 小松菜	にんにく キャベツ もやし (なす) 玉ねぎ	米 砂糖	ごま油	688	
13	月	ス ポ ー ツ の 日									
14	火		ちゃんぽんうどん 根菜とピーナッツのサラダ	豚肉 さつま揚げ かまぼこ	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	玉ねぎ キャベツ もやし きくらげ しょうが れんこん ごぼう きゅうり	米 うどん	油 ピーナッツ マヨネーズ	743	
15	水		ミートボールのケチャップ煮 小松菜のソテー	ミートボール ベーコン ウインナー	牛乳	人参 小松菜 パプリカ	玉ねぎ グリンピース キャベツ コーン	ねじりパン じゃがいも 砂糖	油	671	
16	木		いわしのカリカリフライ(2本) ゆかり和え わかめとキャベツのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	牛乳 いわし ひじき わかめ	人参	キャベツ きのうり えのき	米	油	710	
17	金	文 化 祭 (弁 当 の 日)									
20	月		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	玉ねぎ しめじ えのき エリンギ にんにく キャベツ きのうり コーン	キャロットパン スパゲティ ポテトチップ 砂糖	油 オリーブ油	717	
21	火		白身魚と大豆の揚げからめ 糸寒天の酢の物 じゃがいものみそ汁	たら 大豆 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ 糸寒天	人参 ねぎ	枝豆 しょうが きのうり キャベツ 玉ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	油 ごま	750	
22	水		鶏肉のハニーマスタード焼き パプリカのマリネ いちごミックスジャム ラビオリ入り野菜スープ	鶏肉 ツナ ベーコン	牛乳	人参 パプリカ 豆苗	きのうり 玉ねぎ キャベツ セロリ	ワンローフパン いちごミックスジャム 蜂蜜 砂糖 ラビオリ	油	700	
23	木		焼き鳥風煮 即席漬け かきたま汁	鶏肉 ちくわ 豆腐 卵 かまぼこ	牛乳	人参 ねぎ	白ねぎ キャベツ きのうり たくあん えのき	米 砂糖 片栗粉	油 ごま	714	
24	金		チキンカレー フルーツ&ゼリー	鶏肉 レンズ豆 大豆	牛乳 チーズ	人参 トマト	しょうが にんにく 玉ねぎ りんご 黄桃 パイン みかん	米 麦 じゃがいも 小麦粉 ゼリー	油 バター	905	
27	月		セルフパンブキンドッグ (焼きウインナー・パンキンサラダ) 小松菜とコーンのスープ	ウインナー ベーコン	牛乳	人参 かぼちゃ 小松菜	きのうり 玉ねぎ しめじ コーン	背割りコッペパン マヨネーズ	油	702	
28	火		麻婆豆腐 パンサンスー	鶏肉 豚肉 豆腐 レンズ豆 赤だしみそ 焼豚	牛乳	人参 ねぎ	白ねぎ しょうが にんにく 椎茸 キャベツ きのうり	米 砂糖 片栗粉 春雨	油 ごま油 ラー油	778	
29	水		ミネストローネ カラフルソテー	黄粉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳	トマト ピーマン パプリカ	玉ねぎ キャベツ セロリ マッシュルーム	揚げパン グラニュー糖 砂糖 じゃがいも	油	754	
30	木		鶏肉と野菜のうま煮 かばす和え	鶏肉 さつま揚げ 厚揚げ	牛乳 わかめ	人参 いんげん	玉ねぎ ごぼう 椎茸 はくさい きのうり かばす	米 こんにゃく じゃがいも 砂糖	油 ごま	701	
31	金		さわらの塩焼き 野菜のごま和え みそけんちん汁	さわら 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 小松菜 ねぎ	椎茸 枝豆 キャベツ えのき ごぼう	米 砂糖 こんにゃく じゃがいも	栗 ごま	706	

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」

10月10日は 目の愛護デーです

10月10日は目の愛護デーです。10を横に倒すと、1が眉毛、0が目のように見えることからこの日に制定されたそうです。長時間勉強したり、テレビやタブレット、スマートフォンを長く見続けたりすると、目が疲れてきますね。目は一生使うものなので、大切にしていきたいものです。

10月10日の給食では、目の働きを助ける働きを持つ【ビタミンA】が豊富に含まれる「人参」や「小松菜」が登場します。さらに、目の緊張をほぐす働きを持つ【アントシアニン】が多く含まれる「なす」も登場しています。ぜひこの機会に、目の健康について見直してみましょう!

