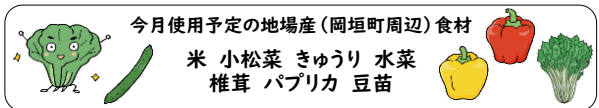




10月の学校給食献立予定表



【給食レシピコンクール作品】
岡垣東中2年 松田穂春さんが考えた給食
「豚バラのみそ肉じゃが」が登場します!



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)	
1	木	 白ご飯	 豚バラのみそ肉じゃが 小松菜のツナ和え	 鶏肉 味噌 ツナ		牛乳	人参 ねぎ 小松菜	玉ねぎ キャベツ	米 じゃがいも しらたき 砂糖	油	715
2	金	 菜飯(減量)	 きつねうどん 根菜とピーナッツのサラダ	鶏肉 かまぼこ 油揚げ		牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ 椎茸 れんこん ごぼう きゅうり	米 うどん 砂糖	ピーナッツ マヨネーズ	770
5	月	 ピタパン	 チリコンカン マカロニサラダ ヨーグルト	牛肉 豚肉 大豆 ハム		牛乳 ヨーグルト	人参 トマト	にんにく 生姜 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	ピタパン 小麦粉 砂糖 マカロニ	油 マヨネーズ	729
6	火	 白ご飯	 さばのホイル焼き 酢の物 けんちん汁	さば 味噌 鶏肉 豆腐		牛乳 わかめ	人参 ねぎ	きゅうり キャベツ 椎茸 大根 ごぼう	米 砂糖 里芋 片栗粉	ごま	708
7	水	 ワンローフパン	 肉団子スープ チップスサラダ メープル&マーガリン	鶏肉		牛乳	人参 ねぎ	生姜 キャベツ 玉ねぎ 椎茸 きゅうり コーン	ワンローフパン メープル 片栗粉 ポテトチップス 砂糖	油 マーガリン	709
8	木	 チキンライス	 カラフルソテー 豆乳コンソースープ	鶏肉 ベーコン 白いんげん豆 豆乳		牛乳	人参 パセリ ピーマン パプリカ	玉ねぎ グリンピース マッシュルーム キャベツ コーン	米 砂糖 じゃがいも	油	701
9	金	 白ご飯	 鶏肉とレバーのタッカンジョン風 ナムル わかめスープ	鶏肉 レバー 目の愛護デーに ちなんだ献立		牛乳 わかめ	人参 ねぎ	生姜 にんにく きゅうり キャベツ もやし えのき 玉ねぎ	米 片栗粉 砂糖	油 ごま油 ごま	808
13	火	 白ご飯	 ジャージャー豆腐 汁ビーフン	鶏肉 豚肉 厚揚げ 味噌		牛乳	人参 にら	椎茸 たけのこ 枝豆 生姜 きくらげ もやし 玉ねぎ	米 砂糖 片栗粉 ビーフン	油 ごま油	706
14	水	 ミルクコッペパン	 スパゲティナポリタン チキンサラダ オレンジ	ウインナー 鶏肉		牛乳	人参 ピーマン トマト	玉ねぎ きゅうり キャベツ オレンジ	ミルクコッペパン スパゲティ 砂糖	油 オリーブ油	705
15	木	 麦ご飯	 豚玉井 和風サラダ	豚肉 かまぼこ 卵 ツナ		牛乳 わかめ	人参 ねぎ	玉ねぎ キャベツ きゅうり	米 麦 砂糖	油	756
16	金	弁 当 の 日									
19	月	 黒糖パン	 パンネのクリームソース 岡垣産パプリカのマリネ	鶏肉 白いんげん豆 ツナ		牛乳	人参 パプリカ	玉ねぎ コーン マッシュルーム きゅうり	黒糖パン ペンネマカロニ 砂糖	油	708
20	火	 岡垣産ご飯	 鯨の香味焼き 即席漬 豚汁	あじ 豚肉 豆腐 味噌		牛乳	人参 ねぎ	にんにく キャベツ きゅうり たくあん 大根 白菜 椎茸 ごぼう	米 砂糖 里芋 こんにゃく	ごま油 ごま油	701
21	水	 背割りコッペパン	 焼きウインナー パンブキンサラダ 白菜スープ	ウインナー ベーコン		牛乳	人参 かぼちゃ 水菜	きゅうり 玉ねぎ 白菜 セロリ	背割りコッペパン 砂糖	マヨネーズ	721
22	木	 白ご飯	 揚げ春巻き 糸寒天の酢の物 中華卵スープ	春巻き 鶏肉 卵		牛乳 わかめ 糸寒天	人参 豆苗	きゅうり キャベツ きくらげ 玉ねぎ えのき コーン ねぎ	米 片栗粉	油 ごま ごま油	719
23	金	 麦ご飯	 きのこカレー フルーツ&ゼリー	豚肉		牛乳 チーズパウダー	人参 トマト	生姜 にんにく エリンギ しめじ マッシュルーム 玉ねぎ りんご みかん バイリン もも	米 麦 じゃがいも 小麦粉 ゼリー	油 バター	872
26	月	 パンパン	 ミートボールのケチャップ煮 チーズサラダ	ミートボール		牛乳 チーズ	人参	玉ねぎ キャベツ きゅうり	パンパン じゃがいも 砂糖	油	701
27	火	 白ご飯	 チキン南蛮(一食タルタルソース) 切干大根の炒め煮 キャベツの味噌汁	鶏肉 さつま揚げ 郷土料理「宮崎県」 油揚げ 豆腐 味噌		牛乳	人参 いんげん ねぎ	生姜 にんにく 切干大根 キャベツ えのき 玉ねぎ	米 天ぷら粉 片栗粉 砂糖	油 タルタルソース	803
28	水	 コッペパン	 かぼちゃのシチュー 大根とツナのサラダ	鶏肉 白いんげん豆 ツナ		牛乳 チーズパウダー	人参 かぼちゃ	玉ねぎ マッシュルーム きゅうり 大根	コッペパン じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター	711
29	木	 麦ご飯	 中華丼 パンサンスー	豚肉 かまぼこ 焼豚		牛乳	人参 絹さや	玉ねぎ 白菜 もやし キャベツ きゅうり	米 麦 片栗粉 春雨 砂糖	油 ごま油	709
30	金	 秋の五目ご飯	 さわらの塩焼き 野菜の昆布和え 豆腐とわかめのすまし汁	さわら 豆腐 かまぼこ		牛乳 昆布 わかめ	人参	ごぼう 椎茸 枝豆 キャベツ きゅうり えのき	米 さつまいも	ごま	703

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・タルタルソース(27日使用)は
卵の入っていない製品を使用しています。



☆ ○ は、地産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。

給食を いつも美味しく 完食だ

パンパン モグモグしてる 生徒たち 岡垣中学校 3年



生徒のみなさんが給食を完食してくれると、調理員さんたちは「作ってよかった」とうれしい気持ちになります。
パンパンは人気ですね。給食用のパンは、北九州市のパン工場から納品されています。