



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 きゅうり 椎茸 パプリカ 小松菜
ブロッコリー 豆腐

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 火	 白ご飯		麻婆豆腐 シュウマイ(2個) パンサンスー	シュウマイ 焼豚 鶏肉 豚肉 豆腐 レンズ豆 みそ	牛乳	人参 ねぎ	キャベツ(きゅうり) しょうが にんにく (椎茸) 白ねぎ	(米) 春雨 砂糖 片栗粉	油 ごま油 ラー油	827
2 水	 揚げパン		野菜のカレーソテー ラビオリ入り野菜スープ	ウインナー きなこと 鶏肉	牛乳	人参 パプリカ 小松菜(豆苗)	キャベツ 玉ねぎ	ねじりパン グラニュー糖 砂糖 ラビオリ	油	700
3 木	 白ご飯		ピリ辛肉じゃが 三色ナムル	豚肉	牛乳	人参 いんげん	しょうが にんにく 玉ねぎ(きゅうり) キャベツ もやし	(米) じゃがいも 砂糖 こんにやく	油 ごま油 ごま	700
4 金	 チキンライス		オムレツ ツナマヨサラダ ほうれん草とコーンのスープ	鶏肉 卵 ツナ ベーコン	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ グリンピース キャベツ(きゅうり) えのき コーン	(米) 砂糖	油 マヨネーズ	702
7 月	 柏型パン		鯖サンド (鯖の竜田揚げ・羊飼いのサラダ) レンズ豆のスープ	さば ベーコン レンズ豆	牛乳	人参 パプリカ	玉ねぎ(きゅうり) キャベツ	柏型パン 砂糖 片栗粉	油 オリーブ油	685
8 火	 白ご飯		豚肉の生姜炒め キャベツのみそ汁 一食小魚佃煮	豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 しらす干し	小松菜 ねぎ	しょうが 玉ねぎ キャベツ えのき	(米) 砂糖 片栗粉	油	720
9 水	 麦ご飯		中華丼 切り干し大根の和え物	豚肉 かまぼこ 焼豚	牛乳	人参 絹さや	玉ねぎ キャベツ (椎茸) もやし 切干大根(きゅうり) キャベツ(きゅうり) 大根 (椎茸) ごぼう	(米) 麦 片栗粉 砂糖	油 ごま油	676
10 木	 白ご飯		かぼちゃのそぼろ煮 野菜のおかか和え 豚汁 ブルーベリーゼリー	鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 かぼちゃ いんげん ねぎ	キャベツ(きゅうり) 大根 (椎茸) ごぼう	(米) 砂糖 片栗粉 こんにやく ブルーベリーゼリー	油	732
11 金	文化祭(弁当の日)									
14 月	ス ポ ー ツ の 日									
15 火	 わかめご飯(減量)		五目うどん ひじきと枝豆のサラダ	鶏肉 かまぼこ 油揚げ ツナ	牛乳 わかめ ひじき	人参 ねぎ	玉ねぎ(椎茸) キャベツ 枝豆 コーン	(米) うどん	マヨネーズ	714
16 水	 食パン		豆乳コーンシチュー パプリカのマリネ りんごジャム	豆乳 鶏肉 ベーコン ハム 白いんげん豆	牛乳 チーズ	人参 パセリ パプリカ	玉ねぎ (きゅうり) コーン	食パン じゃがいも りんごジャム 小麦粉 砂糖	油 バター	701
17 木	 麦ご飯		親子丼 かぼす和え	鶏肉 かまぼこ 卵	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	玉ねぎ(椎茸) キャベツ(きゅうり) かぼす	(米) 麦 砂糖		734
18 金	 岡垣産ご飯		さわらのゆず胡椒焼き ゆかり和え 豆腐と玉ねぎのみそ汁	さわら 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	人参 ねぎ	キャベツ (きゅうり) 玉ねぎ えのき	(米)		700
21 月	 白ご飯		高野豆腐のうま煮 じゃこ入り和風サラダ	鶏肉 高野豆腐	牛乳 しらす干し 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) じゃがいも 砂糖	油	747
22 火	 白ご飯		白身魚と大豆の甘みそがらめ 即席漬け 麩とわかめのすまし汁	たら 大豆 みそ かまぼこ	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	しょうが キャベツ (きゅうり) たくあん えのき	(米) 砂糖 麩	油	702
23 水	 パインパン		ポークビーンズ ツナとブロッコリーのサラダ	豚肉 大豆 ツナ	牛乳 ひじき	人参 トマト ブロッコリー	にんにく 玉ねぎ グリンピース キャベツ	パインパン じゃがいも 砂糖	油	701
24 木	 白ご飯		焼き鳥風煮 酢の物 かぼちゃのみそ汁	鶏肉 ちくわ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 ねぎ かぼちゃ	(きゅうり) キャベツ 白ねぎ えのき 玉ねぎ	(米) 砂糖 片栗粉	ごま	730
25 金	 麦ご飯		きのこカレー フルーツゼリー	豚肉 レンズ豆 大豆	牛乳 チーズ	人参 トマト	しょうが にんにく エリンギ しめじ マッシュルーム 玉ねぎ りんご みかん パイン 黄桃	(米) 麦 小麦粉 じゃがいも ゼリー	油 バター	892
28 月	 ロールパン		和風スパゲティ チキンサラダ 黒豆きなこクリーム	ベーコン 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ しめじ 椎茸 エリンギ にんにく(きゅうり) キャベツ	ロールパン スパゲティ 砂糖 黒豆きなこクリーム	油 オリーブ油	691
29 火	 白ご飯		さばのホイル焼き 小松菜のおひたし けんちん汁	さば かつお節 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 小松菜 ねぎ	キャベツ もやし (椎茸) 大根 ごぼう	(米) 砂糖 里芋 片栗粉		722
30 水	 背割りコッペパン		焼きウインナー パンブキンサラダ 野菜スープ	ウインナー ベーコン	牛乳	人参 かぼちゃ	(きゅうり) 玉ねぎ キャベツ コーン	背割りコッペパン	マヨネーズ	700
31 木	 白ご飯		揚げ餃子(2個) ホイコーロー 中華スープ	餃子 豚肉 鶏肉 みそ	牛乳	人参 ピーマン (豆苗)	キャベツ 玉ねぎ エリンギ きくらげ えのき コーン	(米) 砂糖 片栗粉	油 ごま油	770

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。

食事はね 自分の体 養うよ
好き嫌いせずに食べよう モリモリと

岡垣中学校 2 年

岡垣中学校 3 年



給食では栄養のバランスを考えて、色々な食材を用いて献立を立てています。
その中には、みなさんの苦手な食べ物もあるかもしれません。
しかし、苦手な食材の中にもみなさんの体を健康にしてくれる大事な栄養が入っています。
苦手な食材でも、まずは一口挑戦しましょう!