












令和5年10月予定献立表

<今月の給食 目標> 元気な体をつくろう

<発行> 上郡町学校給食センター
 〒678-1232 上郡町竹万2318番地
 TEL: (0791)-57-3633 FAX: (0791)-52-0399

給食費口座振替日: 10月31日(火)

| 日にち | スプーン |  今日の一口メモ  | 献立名(こんだてめい) | | | その他 (デザート等) | たべものほたらき | | | 栄養価(えいようか) | | | | |
|-----|------|---|-------------|---|------------|----------------|------------------|--|--|---|--------------------------------|------------------------------|----------------------|--------------|
| | | | 主食 | 牛乳 | おかず | | 汁(しる)・煮物(にもの) | 主菜(しゅさい) | 副菜(ふくさい) | おもに体をつくる もとなる食べもの (赤) | おもにエネルギーの もとなる食べもの (黄色) | おもに体の調子を ととのえる食べもの (緑) | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) |
| 2 | 月 | ★AKB献立★赤穂市(A)、上郡町(K)、備前市(B)のAKB献立です。今日は備前市の郷土料理「ねこめし」です。昔は、ご飯をおひつに移し入れ、冷めないように「ねこ」というかごの中に入れていたので、このような名前がつけました。 | ねこめし |  | 豆腐のすまし汁 | さわらのモロ元気揚げ | 大根のおかか和え | さばぐし きゅうにゅう どうふ さわら かつおぶし | ごはん さとう さけ じゃがいも でんぱん あぶら ごま | しょうが にんじん ごぼう しいたけ たまねぎ しいたけ はねぎ だいこん こまつな モロヘイヤ ふんまつ | 小学校 599 中学校 766 | 小学校 24.8 中学校 32.5 | 小学校 22.7 中学校 25.6 | |
| 3 | 火 | 今月の給食目標は元気な体をつくろうです。食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋、元気がない秋を楽しむことができます。給食を食べ、思いっきり秋を楽しみましょう。 | ご飯 |  | 厚揚げとニラのみそ汁 | 豚肉のしょうが焼き | ポテトサラダ | ぎゅうにゅう あつあげ みそ ぶたにく まぐろ フレーク | ごはん さけ さとう じゃがいも マヨネーズ | たまねぎ にんじん えのきたけ いらら しょうが りんご ジュース きゅうり | 587 754 | 26.2 32.3 | 20.3 24.2 | |
| 4 | 水 | 10月は、全国の神様が島根県の出雲大社に集まり、各地の神様が留守になるため、神無月と言われてます。出雲地方では、神様が集まるので、神有月と言われてます。 | ご飯 |  | 野菜のポトフ | とり肉のレモン漬け | マコモダケのオイスターソース炒め | ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ぶたにく | ごはん じゃがいも さけ こめ じゃがいも でんぱん さとう あぶら ごま | たまねぎ にんじん セロリ パセリ れもんかじゆ キャベツ マコモダケ いらら | 633 812 | 29.3 37.2 | 22.3 26.2 | |
| 5 | 木 | 姫路おでんは、おでんの具にしょうがじょうゆを付けて食べます。もともと姫路市が、しょうがの産地だったこと、たつの市でしょうゆを作っていたことから、おでんにしょうがじょうゆをつけるようになったと言われてます。 | ご飯 |  | 姫路風おでん | いわしのおかか煮 | にんじんシリシリ | ぎゅうにゅう とり にく あつあげ さつまあげ いわしのおかか まぐろ フレーク まめちくわ | ごはん さとう みりん あぶら | こんにやく だいこん にんじん しょうが どうもろこし | 632 813 | 28.6 35.8 | 20.7 24.6 | |
| 6 | 金 | 酢豚は中華料理の1つで、角切りの豚肉を油で揚げて、野菜と酢で炒めたものです。豚肉には、疲れをとるビタミンB1が入っています。酢といっしょに食べるとより効果的です。 | ご飯 |  | しいたけのみそ汁 | 酢豚 | もやしのおかか和え | ぎゅうにゅう どうふ あぶらあげ みそ ぶたにく かつおぶし | ごはん じゃがいも でんぱん あぶら さとう さけ ごま あぶら | たまねぎ にんじん しいたけ はねぎ ビーマン しょうが にんにく はくさい もやし | 574 732 | 24.6 30.9 | 19.8 22.7 | |
| 10 | 火 | 今日のコッパパンには切れこみがあります。ソーセージをさんだホットドックや、ツナサラダをさんだツナサンドなど好きなように食べてみてね。 | コッパパン |  | コーンポタージュ | ソーセージ | ツナサラダ | ケチャップ | ぎゅうにゅう ベーコン とうにゅう どうにゅう クリーム チキンソーセージ まぐろ フレーク | コッパパン こめ マヨネーズ | どうもろこし たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり にんじん | 561 694 | 26.6 31.7 | 25.0 29.4 |
| 11 | 水 | ゆばは、中国から伝わった大豆の加工食品で、豆乳を加熱した時に、表面にできた膜のことです。平安時代に、仏教、茶とともに持ち帰ったとされています。 | ご飯 |  | ゆばのすまし汁 | さつまいものかき揚げ | 切り干し大根の含め煮 | ぎゅうにゅう ゆば どうふ もみじかまぼこ ちくわ ひじき あぶらあげ ひらてん | ごはん さつまいも こめ あぶら さとう みりん | たまねぎ はねぎ にんじん きりほし だいこん ごぼう いんげん ほししいたけ モロヘイヤ ふんまつ こんぶと まつちやのふりかけ | 596 748 | 19.8 24.4 | 19.9 21.8 | |
| 12 | 木 | ちゃんぽんは、長崎県の郷土料理で、具だくさんのめん料理です。ちゃんぽんは、いろいろな物を混ぜること、混ぜたものごとをいい、沖縄県のチャンプルーも同じ意味です。 | ご飯 |  | 米粉のちゃんぽんめん | 照り焼きチキン | ナムル | ぎゅうにゅう ぶた にく なるとかまぼこ とうにゅう とり | ごはん こめ こちゅうかめん さけ みりん ごまあぶら | にんにく キャベツ たまねぎ こまつな きくらげ もやし ほうれんそう にんじん | 566 717 | 24.4 29.5 | 17.8 20.2 | |
| 13 | 金 | すき焼きは、すきと言われるスコップのような土をおこす農具の金属部分を鉄板代わりにして、豆腐などを焼いて食べたのが始まりと言われています。 | ご飯 |  | すき焼き | 海そうサラダ | 大学いも | ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう にく やきどうふ かいそう ミックス かんてん | ごはん さとう みりん さけ さつま いも あぶら じゃがいも でんぱん イタリアンドレッシング | はくさい たまねぎ いとこんにゃく しろねぎ にんじん きゅうり | 639 813 | 22.1 26.9 | 18.4 20.7 | |
| 16 | 月 | きのこは、ビタミン類や食物せんいが多く含まれています。特にしいたけは干すことで、ビタミンDの量が増えます。ビタミンDはカルシウムの吸収を助け、骨を丈夫にしてくれる栄養素です。 | ご飯 |  | ニラのみそ汁 | ポークコロッケ | 切り干し大根のカレー炒め | ぎゅうにゅう あぶら あげ みそ ベーコン | ごはん じゃがいも ミートコロッケ あぶら みりん さけ | たまねぎ にんじん しいたけ いらら きりほし だいこん ビーマン | 684 847 | 19.8 24.5 | 27.5 29.4 | |
| 17 | 火 | 肉づめいなりは、肉を油あげにつめるので形が崩れず、肉汁を閉じこめるのでとてもジューシーです。また、油揚げを使ったものごとを信田〇〇と呼びます。今日の肉づめいなりは、信田煮ともいいます。 | ご飯 |  | ちくわのすまし汁 | 肉づめいなり | スタミナ納豆 | ぎゅうにゅう ちくわ どうふ わかめ にくづめいなり とりにく ひきわり なつとう | ごはん さとう みりん さけ ごまあぶら | たまねぎ にんじん しょうが にんにく はねぎ | 583 719 | 25.5 30.3 | 20.6 22.8 | |

令和5年10月予定献立表


＜今月の給食 目標＞ 元気な体をつくろう

＜発行＞ 上郡中学校給食センター
〒678-1232 上郡町竹万2318番地
TEL: (0791)-57-3633 FAX: (0791)-52-0399

給食費口座振替日： 10月31日(火)

| 日にち | スプーン |  今日の一口メモ  | 献立名(こんだてめい) | | | たべものはたらき | | | 栄養価(えいようか) | | | | | |
|-----|------|--|-------------|--|-------------------|--|---|--|--|-------------------------------|------------------------------|----------------------------|--------------|-----------|
| | | | 主食 | 牛乳 | おかず | | | その他 (デザート等) | おもに体をつくる もとなる食べもの (赤) | おもにエネルギーの もとなる食べもの (黄色) | おもに体の筋力を ととのえる食べもの (緑) | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) |
| | | | | | 汁(しる)・煮物(にもの) | 主菜(しゅさい) | 副菜(ふくさい) | | | | | | | |
| 18 | 水 | 給食クイズ：けんちん汁の名前の由来は何でしょう？ ①人の名前 ②土地の名前 ③寺の名前 スプーンに「けんちん汁」のイラストを貼って 「けんちん汁」のイラストを貼って | ご飯 |  けんちん汁 | ほっけのフライ |  高野豆腐の卵とじ | ぎゅうにゅう どう ふ あぶらあげ ほっけ あおりの たまご こうやど う | ごはん さつまいも ごまあがら こめ こめこのパンこ あ ねぎ さとう みり ん | ごぼう こんにゃ く にんじん や ねぎ たまねぎ グリーンピース | 小学校 651 中学校 836 | 小学校 26.8 中学校 35.2 | 小学校 24.8 中学校 28.2 | | |
| 19 | 木 | ★食育の日★毎月19日は食育の日です。今月はさつまいもと新米です。どちらもエネルギーになる黄色の食品です。秋の味覚を楽しみましょう。食育日よりも見てください。 | ご飯 |  たまねぎと さつまいものみそ汁 | 豚肉のゆずみそ焼き | きんぴらごぼう | ぎゅうにゅう あぶ らあげ みそ ぶた にく ゆずみそ ぎゅうにく ひらて ん | ごはん さつまいも みりん さとう あ がら | たまねぎ にんじ ん しいたけ こ んにゃく ごぼう | 580 767 | 25.2 33.1 | 16.7 20.4 | | |
| 20 | 金 | カレーを作るときに使うカレー粉には、いろいろな香料が使われています。香料は料理に使うことで、食事をおいしくしたり、食欲を増したりする効果があります。 | ご飯 |  ポークカレー | 米粉のチキンカツ | イタリアンサラダ | ジョア ぶたにく どうにゅうクリーム とり | ごはん じゃがいも カレー粉 あぶら あかワイン オリー ブオイル こめこ めこのパンこ イ タリアンドレッシン グ | たまねぎ にんじ ん トマト グリ ンピース にんに く キャベツ プ ロッコリー どう もろこし | 631 812 | 25.5 32.2 | 13.8 15.9 | | |
| 23 | 月 | チンゲン菜は、大きなスプーンが重なったような形をしている中国野菜の1つです。やわらかく歯切れが良いのが特徴です。今日はスープの中に入っています。 | ご飯 |  中華スープ | 米粉の揚げぎょうざ | 中華和え | ぎゅうにゅう とり つくね ぎょうざ とりにく | ごはん ごまあがら あぶら はるさめ さとう | たまねぎ チンゲ ンサイ にんじん しいたけ ぎゅう り どうもろこし | 586 759 | 20.0 25.2 | 20.7 24.3 | | |
| 24 | 火 | 給食クイズ ウスターソースはどこで作られたでしょう。 ①日本 ②イギリス ③アメリカ スプーンに「ウスターソース」のイラストを貼って 「ウスターソース」のイラストを貼って | ご飯 |  じゃがいものみそ汁 | ソースカツ | ほうれん草のごま和え | ぎゅうにゅう あつ あげ みそ ぶたに く | ごはん じゃがいも こめこ こめこの パンこ あぶら さ け さとう ごま あぶら | だいこん にんじ ん はねぎ もや し ほうれんそう | 587 782 | 25.4 33.5 | 17.1 21.0 | | |
| 25 | 水 | ★AKB献立★今日は赤穂市で人気の「チキンでアロハ」です。とり肉をパインナップル、しょうが、にんにくといっしょに煮こんでいるため、味が良くしみこんでいます。 | ご飯 |  豚肉と豆腐のスープ | チキンでアロハ | スイートポテトサラダ | ぎゅうにゅう ぶた にく どうふ とり にく ハム | ごはん ごまあがら さけ さとう さつ まいも マヨネーズ | たまねぎ にんじ ん なら きくら げ パインナップ ルしょうが にんに く きゅうり | 634 824 | 27.3 34.6 | 23.0 28.3 | | |
| 26 | 木 | 金山寺みそは、甘口でおかずとしても食べられるみそです。麦こうじのつぶつぶとした食感とうま味が特徴です。今日はさばのねぎみそ焼きに使っています。 | ご飯 |  厚揚げのみそ汁 | さばのねぎみそ焼き | じゃがいものそぼろ煮 | ぎゅうにゅう あつ あげ みそ さば きんざんじみそ ぶ たにく | ごはん さけ じゃ がいも さとう | たまねぎ しめじ にんじん はねぎ しょうが こ んにゃく グリ ンピース | 600 737 | 28.9 34.5 | 22.1 25.5 | | |
| 27 | 金 | 今日は十三夜といって、新月から数えて13日目の月なので、満月ではなく、少し欠けた月になっています。1ヶ月ほど前の十五夜とならび、美しい月とされています。 | ご飯 |  コンソメスープ | ユーリンチー | 大根サラダ | ぎゅうにゅう ウイ ンナー とりにく まぐろフレーク | ごはん じゃがいも さけ じゃがいも んがん あぶら こ まあがら さとう マヨネーズ | たまねぎ トマト マッシュルーム はねぎ にんにく だいこん プロッ コリー にんじん | 690 879 | 29.0 36.6 | 28.3 33.2 | | |
| 30 | 月 | エスカパーチェは、油で揚げた魚を、酢やレモン汁などを混ぜた調味料につけたスペイン料理です。さわやかでさっぱりとした味わいです。今日はタラを使っています。 | ご飯 |  はるさめスープ | エスカパーチェ | キャベツとコーンの サラダ | ぎゅうにゅう とり にく たら ハム | ごはん はるさめ ごまあがら あぶら さとう マヨネーズ | たまねぎ にんじ ん こまつな き くらげ あかパ プリカ パセリ キャベツ きゅう り どうもろこし | 572 728 | 22.0 27.5 | 19.4 22.0 | | |
| 31 | 火 | ハロウィンは、秋の収穫を祝い、悪霊を追い出すアイルランドで生まれたお祭りです。今日は、ハロウィンにちなんだ、かぼちゃのクリームスープとハロウィンプリンです。 | ご飯 |  かぼちゃの クリームスープ | ハンバーグの ケチャップかけ | グリーンサラダ | ぎゅうにゅう ベー コン どうにゅう どうにゅうクリーム ハンバーグ まぐろ フレーク | ごはん こめこ わ かうドレッシング かぼちゃプリン | かぼちゃ たまね ぎ にんじん プ ロッコリー キャ ベツ | 629 811 | 23.9 30.8 | 18.7 22.4 | | |

＜月平均栄養価(小学生)＞ エネルギー 610kcal たんぱく質 25.0g 脂質 20.9g
＜月平均栄養価(中学生)＞ エネルギー 779kcal たんぱく質 31.4g 脂質 24.2g

 カミカミ献立です。



アレルギー食材対応献立です。

※ 食材調達や調理器具の故障などにより献立を変更する場合があります。
献立変更に伴い、献立表に記載のないアレルギーの心配のない食材(米粉餃子、米粉メンチカツなど)や調味料(しょう油、砂糖など)を急ぎも使用する場合がありますが、ご理解の程よろしくお願いたします。

令和5年 10月 献立表 

上郡町学校給食センター

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|---|--|---|---|
| 2 ねこめし ぎゅうにゅう とうふのすましじる さわらのモロげんきあげ だいこんのおかかあえ | 3 ごはん ぎゅうにゅう あつあげとニラのみそしる ぶたにくのしょうがやき ポテトサラダ | 4 ごはん ぎゅうにゅう やさいのポトフ とりにくのレモンづけ マコモダケのオイスターソースいため | 5 ごはん ぎゅうにゅう ひめじふうおでん いわしのおかかに にんじんシリシリ | 6 ごはん ぎゅうにゅう しいたけのみそしる すぶた もやしのおかかあえ |
| 9  スポーツの日 | 10 コッパン ぎゅうにゅう コーンポタージュ ソーセージ ツナサラダ ケチャップ | 11 ごはん ぎゅうにゅう ゆばのすましじる さつまいものかきあげ きりぼしだいこんのふくめに 昆布とお茶のふりかけ | 12 ごはん ぎゅうにゅう こめこのちゃんぽんめん てりやきチキン ナムル | 13 ごはん ぎゅうにゅう すきやき かいそうサラダ だいがくいも |
| 16 ごはん ぎゅうにゅう にらのみそしる ポークコロケ きりぼしだいこんのカレーいため | 17 ごはん ぎゅうにゅう ちくわのすましじる にくづめいなり スタミナなっとう | 18 ごはん ぎゅうにゅう けんちんじる ほっけのフライ こうやどうふのたまごとじ | 19 ごはん ぎゅうにゅう たまねぎとさつまいものみそしる ぶたにくのゆずみそやき きんぴらごぼう | 20 むぎごはん ジョア(いちご) ポークカレー こめこのチキンカツ イタリアンサラダ |
| 23 ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかスープ こめこのあげぎょうざ ちゅうかあえ | 24 ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものみそしる ソースかつ ほうれんそうのごまあえ | 25 ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくととうふのスープ チキンでアロハ スイートポテトサラダ | 26 ごはん ぎゅうにゅう あつあげのみそしる さばのねぎみそやき じゃがいものそばろに | 27 ごはん ぎゅうにゅう コンソメスープ ユーリンチー だいこんサラダ  |
| 30 ごはん ぎゅうにゅう はるさめスープ エスカパーチェ キャバツとコーンのサラダ | 31 ごはん ぎゅうにゅう かぼちゃのクリームスープ ハンバーグのケチャップかけ グリーンサラダ ハロウィンプリン |  |  | |