

# 10月 学校給食献立表

綾川町立綾川中学校

日 曜日	献立名		材料名						
	主食	牛乳	おかず	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	熱や力のもとになるもの			
2月	麦ごはん	○	さばのごまだれかけ おかかあえ なめこ汁	さば かつお 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	小松菜 ねぎ	キャベツ しめじ なめこ 玉ねぎ	米 大麦 砂糖 でん粉	ごま
3火	ナン	○	キーマカレー コールスローサラダ アーモンドいりこ	豚肉	牛乳 煮干し	人参	しょうが セロリ にんにく 玉ねぎ キャベツ コーン きゅうり 枝豆	ナン 砂糖	油 ドレッシング アーモンド
4水	ごはん	○	鶏肉と野菜のうま煮 ごま酢あえ さつま芋チップス	鶏肉 うずら卵	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ 枝豆 キャベツ	米 砂糖 じゃがいも でん粉 しらたき さつま芋チップス	油 ごま
5木	コッペパン	○	ポークビーンズ グリーンサラダ	大豆 豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 グリーンアス パラガス	玉ねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも 砂糖	油
6金	ばら粥	○	さつまいものあげもん すまし汁	油揚げ 卵 かまぼこ	牛乳 しらす干し のり わかめ	人参 ねぎ	しいたけ ごぼう グリーンピース 玉ねぎ	米 砂糖 さつまいも てんぷら粉	ごま 油
10火	ミルクパン	○	きのこスパゲティ コーンサラダ ブルーベリークレープ	鶏肉 ベーコン あさり	牛乳 のり	人参 小松菜	エリンギ コーン キャベツ 玉ねぎ きゅうり しめじ えのきたけ	ミルクパン スパゲティ 砂糖 クレープ	油
11水	麦ごはん	○	さんまのかば焼き 昆布あえ みそ汁	さんま 豆腐 みそ	牛乳 昆布	人参 ねぎ	もやし キャベツ 玉ねぎ しめじ	米 砂糖 大麦 でん粉 じゃがいも	油 ごま
12木	コッペパン	○	さつまいもシチュー 海そうサラダ りんご	ベーコン 鶏肉	牛乳 脱脂粉乳 海そう しらす干し	人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり しめじ りんご	コッペパン さつまいも 小麦粉	バター 油 ドレッシング
13金	ジャンバラヤ	○	野菜のスープ煮 アーモンドサラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳	人参 トマト	セロリ にんにく 玉ねぎ きゅうり しめじ キャベツ グリーンピース コーン	米 じゃがいも 砂糖	油 アーモンド
16月	麦ごはん	○	ひじきと厚揚げの炒り煮 いそ香あえ しょうゆ豆	豚肉 厚揚げ しょうゆ豆	牛乳 ひじき のり	人参 さやいんげん 小松菜	もやし	米 大麦 こんにやく 砂糖	油
17火	米粉パン	○	うずら卵のクリーム煮 小松菜の ごまドレッシングあえ	鶏肉 うずら卵	牛乳 脱脂粉乳	人参 小松菜	玉ねぎ しめじ グリーンピース コーン もやし	米粉パン マカロニ じゃがいも 砂糖	油 ごま
18水	ごはん	○	なす入りマーボー豆腐 中華サラダ キャンディーチーズ	豆腐 豚肉 みそ	牛乳 チーズ	人参 ねぎ	しいたけ しょうが もやし きゅうり なす にんにく 玉ねぎ	米 でん粉 砂糖	油 ごま油
19木	<b>校内音楽祭</b>								

日 曜日	献立名		材料名						
	主食	牛乳	おかず	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	熱や力のもとになるもの			
20金	いりこめし	○	キャベツの からしごまあえ 豆腐のみそ汁 ミックスナッツ	油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 煮干し わかめ	人参 ねぎ	ごぼうしいたけ グリーンピース キャベツ きゅうり 玉ねぎ えのきたけ	米 砂糖	ごま ミックスナッツ
23月	さつまいも ごはん	○	さばの塩焼き たくあんあえ 豚汁	さば みそ 豆腐 豚肉 油揚げ	牛乳	人参 小松菜 ねぎ	もやし たくあん ごぼう 玉ねぎ	米 さつまいも こんにやく	ごま
24火	コッペパン	○	魚とカシューナッツの揚げ煮 野菜サラダ キャベツとベーコンのスープ	メルルーサ ベーコン	牛乳	人参 ねぎ	しょうが キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	コッペパン でん粉 砂糖	カシューナッツ 油
25水	麦ごはん	○	筑前煮 アーモンドあえ 味付けのり	鶏肉 ちくわ	牛乳 のり	人参 小松菜	れんこん ごぼう たけのこ しいたけ キャベツ	米 砂糖 大麦 里芋 こんにやく	油 アーモンド
26木	カレー うどん	○	切り干し大根の甘酢漬け スイートポテト	豚肉	牛乳 昆布	人参	玉ねぎ きゅうり しいたけ ながねぎ だいこん	うどん 砂糖 スイートポテト	ごま
27金	麦ごはん	○	鶏肉の照り焼き キャベツと きゅうりのごまあえ さつま汁	鶏肉 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	人参 ねぎ	キャベツ きゅうり ごぼう	米 砂糖 大麦 でん粉 さつまいも	油 ごま
30月	ごはん	○	焼肉 茎わかめのサラダ トック入りわかめスープ	豚肉 みそ ベーコン	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	しょうが 玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり	米 砂糖 トック	油 ごま ごま油
31火	レーズン パン	○	コーンポタージュスープ 元気サラダ	ベーコン ハム かつお	牛乳 脱脂粉乳 昆布	人参 パセリ トマト	玉ねぎ コーン きゅうり キャベツ	レーズンパン じゃがいも こむぎ粉 砂糖	バター 油

材料の都合によって、献立が変更する場合があります。

### ～ 今月の注目メニュー&食材 ～

- ◇ インド料理 (3日) ..... キーマカレーは、インド発祥のカレーです。ヒンディ語などで、キーマとは「細切り肉」や「ひき肉」という意味でひき肉に野菜や香辛料を混ぜて作ります。インド料理として、「キーマカレー」と「ナン」が登場します。
- ◇ 秋祭りの行事食 (6日) ..... 秋祭りは、米や野菜がたくさんとれたことを神様に報告し、感謝してお祝いをする行事です。香川県の秋祭りで、よく食べられている「ばら粥」や「さつまいものあげもん」が登場します。
- ◇ 目の愛護デー (10日) ..... 10月10日の10.10を横にすると目に見えることからこの日が目の愛護デーになりました。ブルーベリーの色素成分「アントシアニン」は、血流を促進、目の筋肉の緊張をほぐすなどの効果で目によい食品として有名です。
- ◇ 香川県の郷土料理 (20日) ..... ふるさとの食再発見週間として、「いりこめし」が登場します。
- ◇ 元気サラダ (31日) ..... 小学校1年生の国語で学習する「サラダでげんき」では、りっちゃんがお母さんのために作ったサラダが登場します。私たちも給食の元気サラダを食べて、元気体を作りましょう。

**WEB**  
**献立アンケート**  
保護者のみなさまの食についての悩みやレシピを募集します。今後の献立作成や食育活動に生かしていきたいと考えております。下記のQRコードよりご意見をお聞かせください。

