

給食献立表 10月



妙高市立妙高高原中学校

日	曜日	献立名				使用食材						エネルギー たんぱく質 塩分		
		主食	飲み物	主菜	副菜	汁物	デザート	血や肉になる食品		体の調子を整える食品			熱や力になる食品	
								1群	2群	3群	4群		5群	6群
1	木	ごはん	牛乳	ししゃもの七味焼き かぼちゃとなすのそぼろ煮	コーンおひたし		豚肉 厚揚げ	牛乳 ししゃも	ほうれん草 にんじん いんげん かぼちゃ	もやし コーン なす たまねぎ しょうが つきこん	米 片栗粉	油	827 30.7 1.6	
2	金	ごはん	牛乳	いかの竜田揚げ さつまいもの五目きんぴら 水菜のみそかけ	玉汁		いか 豆腐 さつま揚げ 卵 みそ	牛乳	にんじん 水菜 いんげん	ごぼう 大根 たまねぎ しょうが つきこん	米 片栗粉 さつまいも	油 ごま油	786 32.4 2.6	
5	月	ごはん	牛乳	鶏肉の香り照焼 ゆかりあえ 高野豆腐の卵とじ煮			鶏肉 卵 高野豆腐 厚揚げ	牛乳	にんじん さやえんどう	きゃべつ もやし にんにく しそ たまねぎ しらす	米 じゃがいも	油 ごま油	769 35.4 1.9	
6	火	米粉パン りんごジャム	牛乳	オムレツのきのこソース パンプキンスープ			卵 ベーコン 豆乳	牛乳 脱脂粉乳	かぼちゃ にんじん	たまねぎ えのき しめじ にんにく りんご	パン じゃがいも	油 ルウ オリーブ油	823 32.5 3.5	
7	水	ごはん	牛乳	鮭の塩麹焼き いも煮汁	なめたけおひたし		鮭 豚肉	牛乳	にんじん ほうれん草	しょうが にんにく ねぎ 舞茸 つきこん 白菜	米 さといも	ごま油 ごま	728 35.7 2.1	
8	木	ごはん	牛乳	ピーマンメンチ さつまいも汁	にあい		豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	ピーマン にんじん	たまねぎ れんこん ごぼう しらす しいたけ ねぎ	米 パン粉 さつまいも	油 ごま	863 29.0 2.3	
9	金	みそラーメン	牛乳	カレーポテトビーンズ 切干し大根とツナのナムル			豚肉 大豆 ツナ みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん にはら	メンマ たまねぎ もやし きゃべつ コーン ねぎ 切干し大根	中華種 じゃがいも	油 ごま油	776 34.6 3.7	
12	月	ごはん	牛乳	車麩の揚げ煮 (2個) 糸瓜の炒め煮 つみれ汁			油揚げ ちくわ めぎす 豆腐 みそ	牛乳	にんじん いんげん	糸瓜 つきこん しいたけ 大根 ねぎ	米 麩 片栗粉 小麦粉	油	762 25.3 2.3	
13	火	麦ごはん	牛乳	キーマカレー ごま醤油サラダ			豚肉 大豆	牛乳 まわかれ 脱脂粉乳	にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが にんにく りんご きゃべつ きゅうり コーン	米 押麦 じゃがいも	油 ルウ ごま	806 25.3 2.3	
14	水	ごはん	牛乳	ちくわのかんずりマヨネーズ焼き (2本) ブロッコリーのおかかあえ 秋色豚汁			ちくわ かつお節 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳	ブロッコリー	きゃべつ たまねぎ つきこん しめじ ごぼう ねぎ	米 さつまいも	ノンエッグ マヨネーズ	741 29.0 2.6	
15	木	ごはん	牛乳	豚肉と厚揚げのオイスターソース炒め ガーリックポテト ワントンスープ			厚揚げ 豚肉 なた	牛乳	にんじん 小松菜 にはら	しょうが にんにく メンマ きゃべつ もやし たまねぎ	米 じゃがいも ワントン	ごま油 オリーブ油	864 25.7 1.8	
16	金	鶏舞茸 ごはん	牛乳	太巻き玉子 たくあんあえ 妙高産かぼちゃのみそ汁			鶏肉 油揚げ 卵 厚揚げ 大豆 みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ	ごぼう 舞茸 きゃべつ きゅうり たくあん えのき ねぎ	米	油	770 30.7 3.3	
19	月	カレー 麦ごはん	牛乳	米粉シチューがけ フレンチサラダ			鶏肉 ベーコン ハム 豆乳	牛乳 脱脂粉乳	にんじん いんげん ブロッコリー	たまねぎ エリンギ しめじ きゃべつ コーン	米 押麦 じゃがいも 米粉	油 ルウ	779 25.9 2.4	
20	火	ごはん	牛乳	さばのマスタード焼き れんこんきんぴら なめこのみそ汁			サバ 大豆 さつま揚げ 厚揚げ みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん いんげん	れんこん 大根 なめこ	米 さといも	油	796 34.9 2.7	
22	木	ごはん	牛乳	コーンシューマイ (2個) パンサンスー ジャージャン豆腐			豚肉 厚揚げ 鶏肉 ハム 大豆 みそ	牛乳	にんじん にはら	コーン もやし きゅうり しょうが にんにく メンマ しいたけ ねぎ	米 片栗粉	ごま油 ごま	826 31.3 2.5	
23	金	大麦麺 小ぎつね 汁	牛乳	ふかしいも 磯ツナあえ			豚肉 油揚げ ツナ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	たまねぎ たけのこ えのき しいたけ ねぎ きゃべつ	大麦種 さつまいも	油	777 32.3 3.4	
26	月	ごはん	牛乳	アジフライ 舞茸けんちん汁	小松菜とかまぼこのおひたし		アジ かばほこ 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	もやし ねぎ つきこん 舞茸 ごぼう	米 パン粉 じゃがいも	ごま 油 ごま油	761 29.1 2.3	
27	火	セルフの ツナそぼ ろ丼	牛乳	れんこんサラダ 五目めずくスープ			ツナ 大豆 ハム なた 豆腐 卵	牛乳 もずく	にんじん ほうれん草	ごぼう れんこん もやし コーン メンマ	米 片栗粉	油 オリーブ油	743 28.0 3.2	
28	水	ごはん	牛乳	ハンバーグの赤ワインソース ひじきと野菜のソテー さといもと麩のみそ汁			豚肉 油揚げ ハム みそ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	きゃべつ 大根 えのき	米 さといも 麩	オリーブ油	742 28.3 3.2	
29	木	ごはん	牛乳	鶏の塩から揚げ 大根と白菜のみそ汁	メンマのかんずり炒め		鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん にはら	にんにく メンマ つきこん もやし きくらげ 大根 白菜 しめじ ねぎ	米 片栗粉	ごま油	757 29.6 2.6	
30	金	ごはん	牛乳	鮭のごまみそ焼き のっぺ汁	風味あえ		鮭 鶏肉 みそ 豆腐 ちくわ	牛乳	にんじん さやえんどう	きゃべつ もやし 大根 つきこん 福神漬	米 さといも 片栗粉	ごま油 ごま	747 37.0 1.9	
31	土	麦ごはん	ジュ ア	秋のハヤシライス わかめとこんにやくのサラダ			豚肉 ツナ	ジュ ア 脱脂粉乳 わかめ	にんじん かぼちゃ トマト	にんにく たまねぎ れんこん しめじ 白菜 きゅうり もやし こんにやく	米 押麦	油 ルウ ごま油 ごま	726 25.0 2.9	

感染性胃腸炎の流行等、都合により献立を変更する場合があります。

1か月平均 エネルギー:782kcal たんぱく質:30.4g 脂質:21.6g 塩分2.6g

9月分 給食食材放射性物質検査の結果

- もやし (南魚沼市)
- トマト (妙高市) すべて不検出でした
- ほうれん草 (群馬県)
- にんじん (北海道)



10月8日 和食の日【岡倉天心：茨城県】

岡倉天心は、近代日本美術の発展に大きな功績を残しました。茨城県の五浦海岸に六角堂(天心の思索部屋)をかまえ、天心没後弟子が赤倉に六角堂を建立しました。そこで今月は、茨城県の郷土料理「にあい」と、茨城県が生産量トップクラスのピーマンとさつまいもを使った料理を味わいます。どうぞお楽しみに！！

10月19日 ミョーコーさん給食の日【地場産の米粉を使用した献立】

妙高市では、地元のお米から作られる「米粉」の利用にも力を入れています。米粉に加工することで、料理の幅が広がり和・洋・中、様々なジャンルの料理に利用することができます。今月は、米粉を使ったシチューをカレー麦ごはんにかけて食べる、洋風の料理です。



