


# 令和5年10月分 中学校給食予定献立表

毎月19日は「食育の日」 ☆みんなですすめる『食育の"わ"』

桜井市立学校給食センター

2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
<b>白ごはん</b> 5群 <b>牛乳</b> 2群 <b>和風カレーおでん</b> 鶏肉 1群 ミニウインナー 1群 厚揚げ 1群 じゃがいも 5群 板こんにやく 5群 にんじん 3群 たまねぎ 4群 だいこん 4群 スープストック こいくちしょうゆ カレー粉 食塩 こしょう 料理酒 <b>ほうれん草とツナのおひたし</b> ほうれん草 3群 まぐろフレーク水煮 1群 しょうが 4群 三温糖 5群 こいくちしょうゆ	<b>白ごはん</b> 5群 <b>牛乳</b> 2群 <b>田舎汁</b> ささがきごぼう 4群 ミニ絹揚げ 1群 カットしめじ 4群 だいこん 4群 にんじん 3群 こまつな 3群 削り節パック 1群 みそ 1群 <b>野菜のしそ和え</b> きゅうり 4群 キャベツ 4群 にんじん 3群 しそふりかけ 3群 <b>小アジの南蛮漬(量配缶)</b> 小アジのでんぶん付き 1群 揚げ油 6群 ピーマン 3群 にんじん 3群 たまねぎ 4群 うすくちしょうゆ 5群 米酢 5群 三温糖	<b>コッペパン</b> 5群 <b>牛乳</b> 2群 <b>焼きそば</b> 調理やきそば麺 5群 炒め油 6群 豚肉 1群 にんじん 3群 緑豆もやし 4群 キャベツ 4群 ちくわ(kg) 1群 たまねぎ 4群 こまつな 3群 ウスターソース とんかつソース こしょう 粉かつお 1群 <b>切干大根の中華サラダ</b> 糸かまぼこ 1群 きゅうり 4群 切干大根 4群 にんじん 3群 うすくちしょうゆ 5群 三温糖 6群 米酢 6群 ごま油 6群 白いりごま	<b>麦ごはん</b> 5群 白ごはん 5群 大麦 2群 <b>牛乳</b> 2群 <b>高野豆腐のどぼろ丼</b> 鶏ひき肉 1群 にんじん 3群 むき枝豆 4群 カット高野豆腐 1群 しょうが 4群 三温糖 5群 こいくちしょうゆ 本みりん 料理酒 <b>三輪にゅうめん</b> 三輪そうめん 5群 にんじん 3群 青ねぎ 3群 たまねぎ 4群 カットうす揚げ 1群 カットかまぼこ 1群 干しいたけ 4群 うすくちしょうゆ 本みりん 1群 削り節パック 1群 <b>カットりんご(直送)</b> カットりんご 4群	<b>コッペパン</b> 5群 <b>牛乳</b> 2群 <b>千金のサルサソースがけ</b> 鶏肉のでんぶん付き 1群 揚げ油 6群 たまねぎ 4群 にんじん 3群 ピーマン 3群 すりおろしにんにく 4群 スープストック トマト水煮 3群 チリパウダー こしょう 食塩 <b>ギョ(アルゼンチン料理)</b> じゃがいも 5群 たまねぎ 4群 にんじん 3群 ペンネ 5群 むき枝豆 4群 豚ひき肉 1群 こしょう スープストック 食塩
<b>スポーツの日</b> 	<b>白ごはん</b> 5群 <b>ジョア(直送)</b> 2群 <b>フルコギ</b> 豚肉 1群 にんじん 3群 たまねぎ 4群 カットしめじ 4群 すりおろしにんにく 4群 白いりごま 6群 ごま油 6群 こいくちしょうゆ 4群 三温糖 5群 料理酒 本みりん コチジャン <b>五日スープ</b> 冷凍豆腐 1群 にんじん 3群 カットえのきたけ 4群 緑豆もやし 4群 チンゲンサイ 3群 カットたけのこ 4群 しょうが 3群 こしょう うすくちしょうゆ でんぶん 5群 中華スープの素 <b>しょうろんぼう(1個)</b> 1群 しょうろんぼう	<b>コッペパン</b> 5群 <b>牛乳</b> 2群 <b>ハヤシチュー</b> 豚肉 1群 すりおろしにんにく 4群 しょうが 4群 たまねぎ 4群 にんじん 3群 じゃがいも 5群 ソテードオニオン 4群 ローリエ 4群 白いんげんペースト 1群 ハヤシルウ 赤ワイン 無調整豆乳 1群 スープストック 食塩 こしょう <b>千金サラダ</b> チキンフレーク水煮 1群 キャベツ 4群 にんじん 3群 ノンエッグマヨネーズ(調理用) 6群	<b>麦ごはん</b> 5群 白ごはん 5群 大麦 2群 <b>牛乳</b> 2群 <b>ひじきごはんの具</b> 干しいじき 2群 にんじん 3群 鶏肉 1群 むき枝豆 4群 カットうす揚げ 1群 三温糖 5群 こいくちしょうゆ 本みりん 液体こんぶだし <b>しんじょうのあんかけ</b> しんじょう 1群 にんじん 3群 カットえのきたけ 4群 カットしめじ 4群 青ねぎ 3群 三温糖 5群 うすくちしょうゆ 米酢 液体こんぶだし でんぶん 5群 <b>豚じゃが</b> 豚肉 1群 じゃがいも 5群 にんじん 3群 たまねぎ 4群 糸こんにやく 5群 炒め油 6群 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 三温糖 5群 料理酒 本みりん	<b>コッペパン</b> 5群 <b>牛乳</b> 2群 <b>煮込みハンバーグ</b> ハンバーグ 1群 ソテードオニオン 4群 スープストック トマトケチャップ ウスターソース こしょう トマト水煮 3群 <b>クリームスープスパゲティ</b> スパゲティ 5群 カットベーコン 1群 たまねぎ 4群 にんじん 3群 カットしめじ 4群 エリンギ 4群 ホワイトルウ 調理用牛乳 2群 生クリーム 2群 乾燥パセリ 3群 スープストック
<b>増量白ごはん</b> 5群 <b>牛乳</b> 2群 <b>カレーライス</b> 豚肉 1群 じゃがいも 5群 たまねぎ 4群 にんじん 3群 すりおろしにんにく 4群 しょうが 4群 ソテードオニオン 4群 白いんげんペースト 1群 こいくちしょうゆ 6群 炒め油 4群 ローリエ カレールウ1 カレールウ2 <b>お豆サラダ</b> キャベツ 4群 きゅうり 4群 にんじん 3群 大豆水煮 1群 オリブ油 6群 三温糖 米酢 食塩 うすくちしょうゆ からし粉 <b>ヨーグルト(直送)</b> ヨーグルト 2群	<b>白ごはん</b> 5群 <b>牛乳</b> 2群 <b>さつまいもの天ぷら</b> さつまいも 5群 てんぷら粉 5群 揚げ油 6群 <b>かやくうどん</b> うどん麺 5群 鶏肉 1群 カットかまぼこ 1群 カットうす揚げ 1群 にんじん 3群 カットしめじ 4群 カットわかめ 2群 青ねぎ 3群 削り節パック 1群 液体かつおだし うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 本みりん <b>野菜菜ちいめん</b> 野菜菜の漬物 3群 ちりめんじゃこ 2群 うすくちしょうゆ 白いりごま 6群	<b>食パン(2枚)</b> 5群 <b>牛乳</b> 2群 <b>たまごサンドの具</b> ス克蘭ブルエッグ 1群 たまねぎ 4群 こしょう 4群 炒め油 6群 乾燥パセリ 3群 ノンエッグマヨネーズ(個袋) 6群 <b>ラビオリスーフ</b> にんじん 3群 たまねぎ 4群 ラビオリ 5群 セロリ 4群 ホールコーン 4群 スープストック うすくちしょうゆ こしょう <b>フライドポテト</b> フライドポテト 5群 揚げ油 6群 食塩	<b>白ごはん</b> 5群 <b>牛乳</b> 2群 <b>いわしのかば焼き風</b> イワシのでんぶん付き 1群 揚げ油 6群 しょうが 4群 こいくちしょうゆ 三温糖 5群 本みりん でんぶん 5群 <b>なめこのみそ汁</b> なめこ 4群 たまねぎ 4群 にんじん 3群 冷凍豆腐 1群 カットうす揚げ 1群 青ねぎ 3群 みそ 1群 削り節パック 1群 <b>筑前煮</b> 鶏肉 1群 ごぼう 4群 むき枝豆 4群 さといも 5群 にんじん 3群 つきこんにやく 5群 平天 1群 干しいたけ 4群 こいくちしょうゆ 液体かつおだし 三温糖 5群 本みりん	<b>アップルパン</b> 5群 <b>規格パン</b> 4群 <b>ドライアップル</b> 2群 <b>牛乳</b> <b>皿うどん</b> 皿うどん麺(直送) 5群 豚肉 1群 たまねぎ 4群 キャベツ 4群 緑豆もやし 4群 にんじん 3群 カットたけのこ 4群 うずら卵 1群 干しいたけ 4群 青ねぎ 3群 カットかまぼこ 1群 すりおろしにんにく 4群 しょうが 4群 中華スープの素 うすくちしょうゆ こしょう 5群 でんぶん 6群 ごま油 <b>蒸ししょうが(3個)</b> 蒸ししょうが 1群
<b>16日(月)</b>	<b>17日(火)</b>	<b>18日(水)</b>	<b>19日(木)</b>	<b>20日(金)</b>

23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
<b>増量白ごはん</b> <b>ジョア(直送)</b> <b>ガバオライス</b> 豚ひき肉 1群 蒸ひきわり大豆 1群 すりおろしにんにく 4群 たまねぎ 4群 ピーマン 3群 むき枝豆 4群 にんじん 3群 こいくちしょうゆ 3群 本みりん 5群 食塩 5群 三温糖 5群 トウバンジャン 4群 ナンプラー 3群 ウスターソース 1群 目玉焼き 1群 <b>チンゲンサイのスーフ</b> 鶏肉 1群 緑豆もやし 4群 たまねぎ 4群 にんじん 3群 チンゲンサイ 3群 しょうが 4群 中華スープの素 4群 食塩 4群 こしょう 4群 うすくちしょうゆ 4群 炒め油 6群	<b>白ごはん</b> <b>牛乳</b> <b>鶏の照り焼き</b> 鶏肉 1群 しょうが 4群 三温糖 5群 料理酒 5群 こいくちしょうゆ 5群 本みりん 5群 <b>ちくさあえ</b> チンゲンサイ 3群 こまつな 3群 ちくわ(kg) 1群 カットえのきたけ 4群 にんじん 3群 ごま油 6群 こいくちしょうゆ 6群 三温糖 5群 <b>とうふのすまし汁</b> にんじん 3群 たまねぎ 4群 冷凍豆腐 1群 干しいたけ 4群 青ねぎ 3群 うすくちしょうゆ 4群 本みりん 4群 食塩 4群 削り節パック 1群 液体かつおだし 1群	<b>コッペパン</b> <b>牛乳</b> <b>ポテトカップグラタン</b> ポテトカップグラタン 5群 ナチュラルチーズ 2群 <b>ピクルス</b> カットカリフラワー 4群 きゅうり 4群 にんじん 3群 セロリー 4群 りんご酢 4群 スープストック 5群 三温糖 5群 食塩 5群 <b>さつまいものポタージュ</b> 鶏ひき肉 1群 さつまいもペースト 5群 たまねぎ 4群 にんじん 3群 ホールコーン 4群 炒め油 6群 マーガリン 6群 小麦粉 5群 無調整豆乳 1群 むき枝豆 4群 食塩 4群 こしょう 4群 スープストック 4群	<b>白ごはん</b> <b>牛乳</b> <b>ホキのあんかけ(量配缶)</b> ホキのでんぶん付き 1群 揚げ油 6群 にんじん 3群 カットえのきたけ 4群 たまねぎ 4群 干しいたけ 4群 むき枝豆 4群 うすくちしょうゆ 4群 液体こんぶだし 4群 でんぶん 5群 <b>うのはな</b> 乾燥おから 1群 鶏ひき肉 1群 青ねぎ 3群 きざみこんにやく 5群 にんじん 3群 こいくちしょうゆ 3群 三温糖 5群 液体こんぶだし 5群 <b>みぞけんちん汁</b> カットうす揚げ 1群 冷凍豆腐 1群 にんじん 3群 さといも 5群 だいこん 4群 カットしめじ 4群 青ねぎ 3群 みそ 1群 削り節パック 1群	<b>コッペパン</b> <b>牛乳</b> <b>マーボーラーメン</b> 豚ひき肉 1群 冷凍豆腐 1群 にんじん 3群 青ねぎ 3群 干しいたけ 4群 たまねぎ 4群 ごま油 6群 しょうが 4群 すりおろしにんにく 4群 中華スープの素 4群 トマトケチャップ 5群 三温糖 5群 こいくちしょうゆ 5群 トウバンジャン 5群 こしょう 5群 ラーメン麺 5群 <b>三色ナムル</b> 緑豆もやし 4群 にんじん 3群 チンゲンサイ 3群 うすくちしょうゆ 6群 ごま油 6群 白いりごま 5群 三温糖 5群 <b>きなこクリーム(個袋)</b> きなこクリーム 6群

30日(月)	ハロウィン献立 31日(火)
<b>白ごはん</b> <b>牛乳</b> <b>ちくわのしそ揚げ(2本)</b> ちくわ(本) 1群 しそペースト 3群 てんぷら粉 5群 揚げ油 6群 <b>にんじんしりしり</b> にんじん 3群 スクランブルエッグ 1群 まぐろフレーク水煮 1群 炒め油 6群 液体かつおだし 4群 うすくちしょうゆ 4群 三温糖 5群 <b>ちゃんこ汁</b> にんじん 3群 はくさい 4群 にら 3群 緑豆もやし 4群 冷凍豆腐 1群 肉だんご 1群 カットうす揚げ 1群 ささがきごぼう 4群 糸こんにやく 5群 削り節パック 1群 うすくちしょうゆ 1群 しょうが 4群	<b>サフランライス</b> 白ごはん 5群 サフラン 2群 <b>牛乳</b> <b>サフランライスにあんかけ</b> むきえび 1群 たまねぎ 4群 こまつな 3群 にんじん 3群 糸かまぼこ 1群 干しいたけ 4群 ホールコーン 4群 スープストック 4群 塩こうじ 5群 でんぶん 5群 <b>かぼちゃコロケ</b> かぼちゃコロケ 3群 揚げ油 6群 <b>フルーツカクテル</b> ミックスフルーツ 4群 ぶどうゼリー 4群

23日は白ごはんにガバオライスの具と目玉焼きをのせて食べよう!!

【カミカミ】のマークがある献立は、かみごたえのあるおかずです。しっかりか


**10月27日～11月9日は読書週間です!**

**おいしい絵本紹介**  
「こまったさんのラーメン」  
27日の給食には、この本に出てくる「マーボーラーメン」を紹介します。  
こまったさん・わかったさんのシリーズは30年以上も読み継がれている大人気ロングセラーの絵本です。



平均栄養摂取量	
栄養価	中学校
エネルギー	798kcal
たんぱく質	32.2g
脂質	摂取エネルギーの27.8%
6つの基礎食品群	
1群	<b>たんぱく質</b> 骨や筋肉、血液などを作ります
2群	<b>カルシウム</b> 丈夫な骨をつくりま
3群	<b>ビタミンA</b> 体の調子をとのえ、皮膚や粘膜を健康に保ちま
4群	<b>ビタミンC</b> 体の調子をとのえ、体の抵抗力を高めます
5群	<b>炭水化物</b> エネルギー源になります
6群	<b>脂肪</b> エネルギー源になります

# 10月給食たより



田んぼの稲が黄金に輝く、新米の季節になりました。みなさんは、朝食はごはん派ですか?パン派ですか? この季節は特に、ツヤツヤのごはんを味わいたいものです。

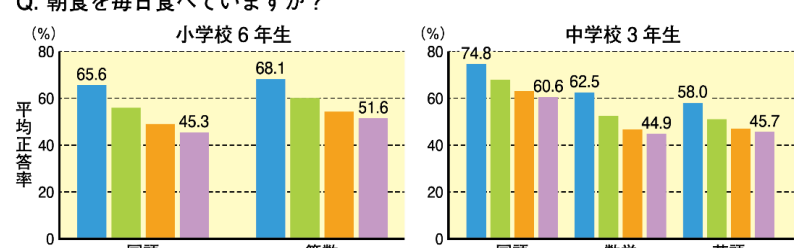
桜井市の付近には、まだまだ田んぼがありますが、お米の消費量は年々減っており、田んぼも減り続けています。そんな田んぼには、国際的にも貴重な生き物が多く生息しています。田んぼは、環境の保全や減災にも役立っており、古くから日本人の生活を支えてきました。今後も私たちの食生活に欠かせないお米を守っていくために、ごはんを食べて、この美しい田園風景を残していきたいものです。

**今月の給食目標**  
朝ごはんをたべよう!!

みなさんは朝食をしっかりと食べていますか?  
朝食を食べているのと食べていないのでは、体だけでなく心にも大きな影響があるといわれます。  
朝食を食べると、体が温まることでスイッチが入り元気に一日をスタートさせることができます。  
体が元気だと、気持ちが前向きになり「やってみよう!」「楽しもう!」という気持ちが湧いてきます。体と心はつながっているの、朝食で一日をより元気に、より楽しく過ごしましょう!

**朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係**

Q. 朝食を毎日食べていますか?



資料: 文部科学省「全国学力・学習状況調査」(令和元(2019)年度)

朝食を食べている人と食べていない人では、学力にも差が出ると全国学力・学習状況調査でも明らかになっています。  
朝食を食べていない人の特徴として、就寝時間が遅いという傾向がみられます。最近でも遅くまで、ゲームやスマホの画面を見ている人が多く見受けられます。  
ゲームや動画、SNSは時間を決めて、良質な睡眠時間をとるように心がけましょう。