10月 学校給食献立予定表

給食回数　18回　　河口湖南中学校

日	曜日	献立名	牛乳	食品名とその働き 血・肉・骨をつくる	体の調子を整える	熱や力のもとになる	備考
1	月	わかめご飯　白菜のみそ汁 ほっけのスタミナ焼き　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰナムル 揚げじゃがいものそぼろ煮物		牛乳 豆腐 みそ ホッケ 豚肉 わかめ	白菜 ねぎ しめじ にんじん 玉ねぎ ブロッコリー	精白米 精麦 強化米 三温糖 じゃがいも 植物油 かたくり粉 ごま ごま油	
2	火	黒パン もずく雑炊　春雨サラダ ささみと豆腐のナゲット		牛乳 鶏卵 もずく エビ 豆腐 ささみ 錦糸卵 ﾛｰｽﾊﾑ	にんじん ザーサイ たけのこ 白菜 きくらげ にら ねぎ とうもろこし きゅうり	精白米 ごま パン 春雨 ごま油 三温糖 ごま 植物油 パン粉 ｵﾘｰﾌﾞ油	ささみと豆腐のナゲットは一つ一つ手作りしています。衣にはとうもろこしの粉を使っています。
3	水	中華丼 卵とわかめのスープ 鶏肉のカレーマリネ		牛乳 豚肉 いか エビ うずら卵 鶏卵 ワカメ 鶏肉	たけのこ にんじん 玉ねぎ キャベツ 干し椎茸 きくらげ キヌサヤ しょうが 黄ピーマン パセリ ねぎ	精白米 精麦 強化米 でんぷん ごま油 植物油	
4	木	メロンパン ジャージャー麺 ちくわ磯辺揚げ　白玉フルーツ		牛乳 豚肉 みそ ちくわ	きゅうり しょうが にんにく たけのこ ねぎ にんじん 干し椎茸 みかん缶 もも缶 パイン缶	パン 中華めん ごま油 三温糖 でんぷん ナタデココ 白玉団子	
5	金	シーフードカレーライス 煮卵 カントリーサラダ		牛乳 鶏卵 ベーコン ｼｰﾌｰﾄﾞﾐｯｸｽ ヨーグルト	にんじん 玉ねぎ りんごペースト きゅうり キャベツ だいこん	精白米 精麦 強化米 じゃがいも 植物油 三温糖 バター	10月10日は、「目の愛護デー」。目の健康のためには、主食・主菜・副菜からいろいろな栄養素をバランスよくとることが大切です。「目のビタミン」と言われるビタミンAは緑黄色野菜やうなぎ、レバーなどに含まれています。またブルーベリーに代表されるアントシアンも目疲れの回復を促進するという注目の成分です。
9	火	ココア揚げパン クラムチャウダースープ タンドリーチキン　ツナサラダ		牛乳 ｼｰﾌｰﾄﾞﾐｯｸｽ 鶏肉 ヨーグルト ベーコン シーチキン	にんじん 玉ねぎ パセリ にんにく しょうが キャベツ きゅうり レタス アスパラガス	パン 植物油 三温糖 ココア じゃがいも バター オリーブ油	
10	水	麦ご飯　すいとん汁 鯖(さば)のみそ煮 ひじきとじゃがいもの煮物	煮 ふ	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ 大豆 ひじき さつま揚げ さば	ごぼう にんじん だいこん ねぎ いんげん	精白米 精麦 強化米 じゃがいも すいとん 三温糖 植物油	
11	木	クロワッサン ビーフストロガノフ　パスタ ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ　ヨーグルト和え		牛乳 牛肉 ヨーグルト 生クリーム	玉ねぎ キャベツ トマト きゅうり パセリ パイン缶 もも缶 みかん缶 バナナ	パン バター ｽﾊﾟｹﾞﾃｨｰ 三温糖 植物油 オリーブ油 ｺｰﾙｽﾛｰﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	明日は新人戦！たっぷりの栄養と睡眠でがんばろう！
12	金	郡新人戦　給食なし					
15	月	麦ごはん　豆腐のみそ汁 鮭のﾁｰｽﾞフライ　せんキャベツ 切り干し大根煮物	煮 ふ	牛乳 豆腐 みそ ワカメ 鮭 チーズ さつま揚げ	ねぎ 小松菜 キャベツ にんじん 切り干し大根 干し椎茸	精白米 精麦 強化米 三温糖 植物油 つきこん	秋の味覚の代表・・「きのこ」 きのこは食物繊維が豊富です。食物繊維はお腹の調子を整える働きがあります。また、きのこに含まれる栄養の一部は体内でビタミンDに変わり、カルシウムの吸収を助ける働きがあります。
16	火	米粉パン　ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰ＆マーガリン きのこうどん　さつま芋の天ぷら ほうれん草としめじの和え物		牛乳 豚肉 油揚げ	ねぎ にんじん えのき しめじ もやし ほうれん草 まいたけ	パン うどん さつまいも 三温糖 ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰｼﾞｬﾑ 植物油 天ぷら粉 ごま	
17	水	ロードレース　給食なし					
18	木	ナンカレー　カレー風味ライス オムレツ レモンサラダ　梨のゼリー		牛乳 豚肉 オムレツ	にんじん 玉ねぎ ピーマン セロリ とうもろこし にんにく しょうが レタス きゅうり ミニトマト レモン トマト缶	精白米 強化米 ナン 三温糖 バター オリーブ油 植物油 ココナッツミルク	鮭(さけ)は産卵の時に、自分が生まれた川に戻ってきます。さけの目の上には鼻があって非常に強い嗅覚をもっているからではないかと言われています。
19	金	さつま芋ご飯　豚汁 鮭の西京焼き　キャベツポン酢和え なすとインゲンみそ炒め		牛乳 豚肉 豆腐 みそ 鮭	ごぼう だいこん にんじん ねぎ なす いんげん キャベツ もやし	精白米 精麦 強化米 三温糖 植物油 ごま でんぷん さつま芋 じゃが芋 つきこん	
22	月	デニッシュパン 醤油ラーメン　ぶどうヨーグルト じゃが芋とウインナーのカクテル煮		牛乳 焼き豚 なると ウインナー ヨーグルト	しなちく もやし ねぎ にら とうもろこし	パン 中華めん じゃが芋 でんぷん 三温糖 植物油	チャプチェは細切り野菜と春雨を炒めた、韓国料理です。
23	火	チャーハン　中華風卵スープ いか生姜焼き　野菜たっぷりチャプチェ 杏仁豆腐		牛乳 焼き豚 なると 鶏卵 ワカメ 豆腐 いか 豚肉	にんじん ねぎ グリンピース しめじ えのき とうもろこし しょうが にんにく パイン缶 干し椎茸 きくらげ きゅうり もも缶 みかん缶	精白米 精麦 強化米 三温糖 植物油 ごま ごま油 でんぷん 春雨 杏仁豆腐	歴史は17世紀、朝鮮王朝時代に誕生した料理とされています。当初は野菜だけで作られていましたが、20世紀に入り中華料理の影響もあり、春雨が加えられたそうです。
24	水	麦ご飯　かぼちゃみそ汁 豚肉生姜焼き　せんキャベツ ごぼうサラダ	煮 ふ	牛乳 油揚げ みそ 豚肉 シーチキン	かぼちゃ いんげん ねぎ しょうが 玉ねぎ にんにく キャベツ ごぼう きゅうり	精白米 精麦 強化米 ごま	
25	木	アーモンドトースト マカロニクリーム煮　リヨネーズポテト チーズサラダ　果物(柿)		牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ	にんじん 玉ねぎ パセリ 枝豆 きゅうり レタス ブロッコリー トマト 柿	パン マカロニ 三温糖 アーモンド 植物油 ﾏｰｶﾞﾘﾝ じゃがいも	チーズの歴史は古く紀元前までさかのぼる。最古の時代から保存できる、食品としてヨーロッパを中心に作られていたそうです。 また、種類は千種類以上もあると言われています。
26	金	麦ご飯　キャベツと卵のスープ ハンバーグきのこソース ほうれん草のくるみ和え		牛乳 豚肉 鶏卵 みそ 鶏肉	キャベツ にんじん 玉ねぎ パセリ とうもろこし しょうが にんにく えのき しめじ ほうれん草 もやし	精白米 精麦 強化米 三温糖 でんぷん パン粉 くるみ	
29	月	三色そぼろ丼　なめこ汁 鶏の照り焼き 大根と厚揚げの煮物		牛乳 豚肉 錦糸卵 豆腐 みそ 鶏肉 厚揚げ	ほうれん草 しょうが ねぎ なめこ だいこん ごぼう にんじん	精白米 精麦 強化米 三温糖 植物油	ハロウィンはヨーロッパを起源とする民族行事。「ジャック・オー・ランタン」と言う、かぼちゃで作ったランプを玄関などに飾り、仮装した子供達は家々をまわり「Trick or treat！」と言ってお菓子をもらいます。
30	火	ほうれん草ロールパン 焼きうどん　大学芋 甘夏ゼリー＆ヨーグルト		牛乳 豚肉 ヨーグルト	もやし キャベツ 玉ねぎ にんじん 甘夏缶	パン うどん 三温糖 植物油 さつま芋 ごま ゼリー	
31	水	しめじとベーコンピラフ パンプキンポタージュ　鶏肉レモン煮 かぼちゃプリンタルト		牛乳 ベーコン しらす 鶏肉 生クリーム ワカメ	玉ねぎ とうもろこし しめじ かぼちゃ しょうが きゅうり とうもろこし パセリ	精白米 精麦 強化米 バター でんぷん ごま 植物油 タルト	

ふ・・ふじがね牛乳の日　↑下線は富士河口湖町で採れた野菜です

□材料の都合により献立が変更になることがあります。

今月の目標　◇運動と栄養の関連について知ろう。