

給食だより10月

呉市教育委員会
学校施設課



令和6年10月 中学校給食献立表

10月は、気持ちのよい秋空が広がる季節となります。秋は「スポーツの秋」、「芸術の秋」、「読書の秋」といわれるように、いろいろなことにじっくりと取り組むことができる時期でもあります。そして、「味覚の秋」ともいわれるように、今が旬の食べ物がたくさんあります。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を味わいましょう。

食品や栄養素の働きを知り、いろいろな食品を組み合わせる食べましょう!!

食品は、おもな働きによって3つのグループに、そして、おもに含まれる栄養素によって6つの基礎食品群に分けられます。



人は、体に必要な栄養を食品に含まれている栄養素からとっています。1つの食品にすべての栄養素が含まれているものは無いので、いろいろな食品を組み合わせる食べることが大切です。

「わかめ」や「ひじき」などの海藻は、「おもに体の調子をととのえる食品」に分類することもあります。

	おもな働き	食品例	食品群	おもな栄養素
赤	おもに体をつくる	筋肉・血液・皮ふ・内臓などをつくる	魚・肉・卵・豆・豆製品など	1群 たんぱく質
		骨・歯などをつくる	牛乳・乳製品・小魚・海そうなど	2群 無機質
緑	おもに体の調子を整える	成長を助けたり、抵抗力を高めたりする	緑黄色野菜など	3群 ビタミンA
		傷の回復を早めたり、抵抗力を高めたりする	その他の野菜・果物など	4群 ビタミンC
黄	おもにエネルギーになる	エネルギー源になる	米・パン・めん・いも・砂糖など	5群 炭水化物
		エネルギー源になる	植物油・バター・ナッツ類など	6群 脂質

10月19日はひろしま食育の日

広島県の食育推進重点目標

1日の食塩摂取量の減少

1日8g未満を目指しましょう!

呉市減塩キャラクター ヘルシーオ

1日の野菜摂取量の増加

1日350g以上を目指しましょう!

毎日朝食を食べる県民の割合の増加

「副菜」 「主食」 「汁物・飲み物」

月	火	水	木	金
<p>《マークの説明》</p> <p>スプーンがあると食べやすいですよ</p> <p>卵料理の日です</p> <p>小袋類がある日です</p>	<p>1</p> <p>ごはん、牛乳 豆腐ハンバーグのきのこあんかけ ブロッコリーソテー たこボール 大根のさわやか和え</p> <p>旬の食材：きのこ</p> <p>エネルギー 768 kcal</p>	<p>2</p> <p>ごはん、牛乳 鶏むね肉の甘辛レモン もやしの炒め物 塩マーボー豆腐 ひじきサラダ</p> <p>エネルギー 814 kcal</p>	<p>3</p> <p>ごはん、牛乳 さわらの幽庵焼き インゲンソテー 三色丼の具 キャラメルポテト</p> <p>エネルギー 872 kcal</p>	<p>4</p> <p>ごはん、牛乳 豚肉のしょうが炒め キャベツとコーンのソテー チキンボールのトマト煮 きゅうりの甘酢和え</p> <p>エネルギー 807 kcal</p>
<p>7</p> <p>ごはん、牛乳 レッドチキン 磯ポテト 五目豆 小松菜のじゃこ炒め</p> <p>エネルギー 894 kcal</p>	<p>8</p> <p>ごはん、牛乳 さけの菜種焼き アスパラソテー 揚げぎょうざ にんじんシリシリ</p> <p>エネルギー 766 kcal</p>	<p>9</p> <p>ごはん、牛乳 すきやき カルちゃんサラダ レバーのから揚げ</p> <p>不足しがちな鉄分：レバー</p> <p>エネルギー 828 kcal</p>	<p>10</p> <p>ごはん、牛乳 BBQチキン ほうれん草のソテー 塩焼きそば 白菜のゆず和え</p> <p>エネルギー 794 kcal</p>	<p>11</p> <p>ごはん、牛乳 カレー タラのフライ フライドポテト 豆腐チャンプル きゅうりともやしの和え物</p> <p>エネルギー 871 kcal</p>
<p>14</p> <p>スポーツの日</p> <p>エネルギー 830 kcal</p>	<p>15</p> <p>ごはん、牛乳 デミカツ 小松菜コーンソテー 八宝菜 インゲンおかかがらめ</p> <p>エネルギー 802 kcal</p>	<p>16</p> <p>コロケバーガー 牛乳 ミートスパゲティ ミニハンバーグ ブロッコリーツナ和え 小袋お好みソース</p> <p>エネルギー 730 kcal</p>	<p>17</p> <p>ごはん、牛乳 鶏肉のピカタ せとうち揚げ 豆腐の中華煮込み わかめきゅうり カニカマ生酢</p> <p>摂取しにくい海藻類：わかめ</p> <p>エネルギー 871 kcal</p>	<p>18</p> <p>ごはん、牛乳 さんまのかば焼き チンゲン菜の炒め物 インド煮 ピリ辛もやし</p> <p>旬の食材：さんま</p> <p>エネルギー 842 kcal</p>
<p>21</p> <p>ごはん、牛乳 酢鶏 蒸ししゅうまい 枝豆 キャベツと豚肉のソテー</p> <p>エネルギー 830 kcal</p>	<p>22</p> <p>ごはん、牛乳 さばの煮付け がんも・大根煮 じゃが芋のそぼろ煮 ブロッコリーのゆかりあえ</p> <p>エネルギー 842 kcal</p>	<p>23</p> <p>ごはん、牛乳 ガバオライス ほうれん草のナムル ポークビーンズ よるこびもやし</p> <p>世界の料理：タイ</p> <p>エネルギー 816 kcal</p>	<p>24</p> <p>ごはん、牛乳 白身魚のコーンフレーク焼き イタリアンマカロニ 豚しゃぶサラダ てりやきミートボール</p> <p>エネルギー 874 kcal</p>	<p>25</p> <p>ごはん、牛乳 トンテキ 二色ソテー 生揚げのカレー炒め ひじきの炒め煮</p> <p>エネルギー 841 kcal</p>
<p>28</p> <p>ごはん、牛乳 赤魚の竜田揚げ インゲンごま和え 高野豆腐の卵とじ ポテトサラダ ふりかけ</p> <p>エネルギー 801 kcal</p>	<p>29</p> <p>ごはん、発酵乳 ヤンニョムチキン ほうれん草のソテー たらコン パイン缶</p> <p>エネルギー 790 kcal</p>	<p>30</p> <p>ごはん、牛乳 メンチカツ グリーンマカロニ 春雨の五目炒め 切干大根の甘酢和え</p> <p>エネルギー 836 kcal</p>	<p>31</p> <p>ごはん、牛乳 大豆ミートのドライカレー 小松菜もやしソテー パンプキンチーズ キャベツの藻塩和え ハロウィンデザート</p> <p>みんなで給食を食べよう</p> <p>◆翌月から給食を希望される場合... 締切日までに学校へ『中学校給食変更申込書』を提出してください。(月単位で変更できます)</p>	

※献立によっては、揚げ物等で牛乳や卵を使用しています。詳しくは裏面をご覧ください。
※この献立は、呉市での基本であり、各校の行事によって、給食を実施しない日もあります。

献立・アレルギー特定原材料一覧表（令和6年10月分）

※ 調理過程でのアレルギー対応は、卵（下表の料理名の前に★がついている料理）と飲用牛乳のみです。フライのつなぎなど微量に含まれる卵は対応できません。

※ 卵と飲用牛乳以外のアレルギー対応は、生徒各自で行ってください。

日付	曜日	料理名	食材	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	くるみ	日付	曜日	料理名	食材	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	くるみ			
1	火	ごはん	ごはん(米)									17	木	ごはん	ごはん(米)											
		豆腐ハンバーグのきのこあんかけ	(冷)豆腐ハンバーグ(たまねぎ、にんじん、枝豆、鶏肉、豆腐、パン粉、小麦粉)・えのきたけ・しめじ・たまねぎ・にんじん・食油・かつおだし・こいくちしょうゆ・上白糖・みりん・水・でん粉・(冷)いんげんまめカット			●										★鶏肉のピカタ	鶏肉・食塩・こしょう・小麦粉・(冷)殺菌液卵・粉チーズ・ケチャップ・乾燥パセリ	●	●							
		ブロッコリーソテー	(冷)ブロッコリー・にんじん・食油・食塩・こしょう													せとうち揚げ	ちくわ・しらす干し・たまねぎ・にんじん・こぼろ・天ぷら粉・食油			●						
		たこボール	絞り豆腐・ゆでたこ(冷)・切りこんにやく・キャベツ・葉ねぎ・天ぷら粉・食塩・食油・お好みソース・ウスターソース・青のり			●										豆腐の中華煮込み	豚肉・木綿豆腐・たまねぎ・はくさい・にんじん・葉ねぎ・おろししょうが・こいくちしょうゆ・酒・中華だし・上白糖・食塩・ごま油・でん粉			●						
大根のさわやか和え	だいごん・にんじん・しらす干し・白いりごま・上白糖・食塩・レモン果汁・食酢											わかめきゅうりカニカマ生酢	カットわかめ・きゅうり・かにかまフレーク・食酢・上白糖・食塩			●					●					
牛乳	牛乳			●								牛乳	牛乳			●										
2	水	ごはん	ごはん(米)									18	金	ごはん	ごはん(米)											
		鶏むね肉の甘辛レモン	鶏肉・おろししょうが・こいくちしょうゆ・でん粉・食油・レモン果汁・白ワイン・上白糖・こいくちしょうゆ			●										さんまのかば焼き	さんま開き(冷)・酒・おろししょうが・でん粉・食油・こいくちしょうゆ・上白糖・みりん・水・白いりごま			●						
		もやしの炒め物	太もやし・食塩・こしょう・食油													チンゲン菜の炒め物	(冷)チンゲンサイ・たまねぎ・にんじん・食油・食塩・こしょう									
		塩マーボー豆腐	木綿豆腐・鶏肉・たまねぎ・だけのご水煮・にんじん・おろしにんにく・おろししょうが・食油・トウバンジャン・水・中華だし・食塩・こしょう・みりん・酒・でん粉・ごま油・葉ねぎ・ラー油			●										インド煮	豚肉・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・(冷)さつまあげ・切りこんにやく・(冷)いんげんまめカット・食塩・コンソメ・こいくちしょうゆ・ケチャップ・カレー粉・中濃ソース・上白糖・水・食油			●						
ひじきサラダ	干ひじき・かにかまフレーク・きゅうり・(冷)カーネルコーン・胡麻ドレッシングクリーム								●			ピリ辛もやし	太もやし・にんじん・食油・食酢・上白糖・こいくちしょうゆ・ごま油・粉とうがらし・食塩・白いりごま			●										
牛乳	牛乳			●								牛乳	牛乳			●										
3	木	ごはん	ごはん(米)									21	月	ごはん	ごはん(米)											
		さわらの幽庵焼き	(冷)さわら切り身50g・ゆず果汁・酒・こいくちしょうゆ・みりん			●										酢鶏	鶏肉・おろししょうが・こいくちしょうゆ・酒・でん粉・食油・たまねぎ・にんじん・だけのご水煮・干しいたけ・青ピーマン・ごま油・中華だし・こいくちしょうゆ・上白糖・食酢・ケチャップ・でん粉・水			●						
		インゲンソテー	(冷)いんげんまめカット・たまねぎ・にんじん・食油・食塩・こしょう													蒸しゅうまい	しゅうまい(豚肉、たまねぎ、パン粉、小麦粉)			●						
		★三色丼の具	鶏肉・おろししょうが・こいくちしょうゆ・上白糖・食油・(冷)殺菌液卵・食塩・上白糖・食油・(冷)グリーンピース	●		●										枝豆	(冷)枝豆・食塩									
キャラメルポテト	(冷)さつまいも・食油・バター・上白糖・水			●								キャベツと豚肉のソテー	豚肉・酒・キャベツ・(冷)赤パプリカ(千切り)・食油・こいくちしょうゆ・食塩・こしょう			●										
牛乳	牛乳			●								牛乳	牛乳			●										
4	金	ごはん	ごはん(米)									22	火	ごはん	ごはん(米)											
		豚肉のしょうが炒め	豚肉・おろししょうが・酒・たまねぎ・青ピーマン・食油・こいくちしょうゆ・酒・上白糖・みりん			●										さばの煮付け	(冷)さば切り身60g・おろししょうが・上白糖・こいくちしょうゆ・みりん・酒・水			●						
		キャベツとコーンのソテー	(冷)カーネルコーン・キャベツ・食油・食塩・こしょう													がんも・大根煮	ひとくちがんも・だいごん・(冷)いんげんまめカット・かつおだし・こいくちしょうゆ・上白糖・酒・みりん・水			●						
		チキンボールのトマト煮	(冷)チキンボール・食油・たまねぎ・にんじん・食油・トマトピューレ・ケチャップ・ウスターソース・コンソメ・上白糖・食塩・こしょう			●										じゃがいものそぼろ煮	じゃがいも・鶏肉・たまねぎ・にんじん・食油・酒・上白糖・こいくちしょうゆ・水			●						
きゅうりの甘酢和え	ちくわ・カットわかめ・きゅうり・食酢・上白糖・食塩・白いりごま			●								ブロッコリーのゆかりあえ	(冷)ブロッコリー・にんじん・食塩・ゆかり													
牛乳	牛乳			●								牛乳	牛乳			●										
7	月	ごはん	ごはん(米)									23	水	ごはん	ごはん(米)											
		レッドチキン	鶏肉・おろしにんにく・でん粉・食油・ケチャップ・上白糖・酒・こいくちしょうゆ・粉パプリカ			●										★ガバオライス	鶏肉・たまねぎ・青ピーマン・赤パプリカ・おろしにんにく・おろししょうが・トウバンジャン・食油・酒・ナンフレー・みりん・オイスターソース・こいくちしょうゆ・こしょう・ハーフ卵(半熟風)	●		●						
		磯ポテト	じゃがいも・青のり・食塩・こしょう													ほうれん草のナムル	(冷)ほうれん草・にんじん・中華だし・こいくちしょうゆ・食塩・ごま油・白いりごま			●						
		五目豆	鶏肉・大豆水煮・板こんにやく・にんじん・こぼろ・食油・こいくちしょうゆ・上白糖・みりん・水			●										ポークビーンズ	豚肉・大豆水煮・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・食油・ケチャップ・ウスターソース・上白糖・食塩・こしょう・水			●						
小松菜のじゃこ炒め	(冷)小松菜・しらす干し・たまねぎ・食油・こいくちしょうゆ・食塩・こしょう			●								牛乳	牛乳			●										
牛乳	牛乳			●									牛乳	牛乳			●									
8	火	ごはん	ごはん(米)									24	木	ごはん	ごはん(米)											
		★さげの菜種焼き	さげ切り身(冷)50g・食塩・こしょう・鶏卵水煮・ノンエッグマヨネーズ・食塩・こしょう・乾燥パセリ	●												白身魚のコーンフ레이크焼き	(冷)ホキ切り身60g・食塩・こしょう・ノンエッグマヨネーズ・パン粉・コーンフ레이크・粉チーズ・乾燥パセリ			●	●					
		アスパラソテー	(冷)アスパラガス・たまねぎ・(冷)赤パプリカ(千切り)・食油・食塩・こしょう													イタリアンマカロニ	マカロニ(エルボ)・食塩・たまねぎ・ベーコン・青ピーマン・食油・トマトピューレ・ケチャップ・食塩・こしょう・ウスターソース			●						
		揚げぎょうざ	(冷)ぎょうざ(キャベツ、たまねぎ、にら、豚肉、小麦粉)・食油			●										豚しゃぶサラダ	豚肉・キャベツ・にんじん・きゅうり・胡麻ドレッシングクリーム			●						
にんじんシリシリ	にんじん・まぐろ油漬・(冷)カーネルコーン・食塩・かつおだし・こいくちしょうゆ・みりん・食油			●								てりやきミートボール	(冷)チキンボール・食油・こいくちしょうゆ・みりん・酒・でん粉・水			●										
牛乳	牛乳			●								牛乳	牛乳			●										
9	水	ごはん	ごはん(米)									25	金	ごはん	ごはん(米)											
		すき焼き	牛肉・食油・焼き豆腐・糸こんにやく・にんじん・はくさい・こぼろ・こいくちしょうゆ・上白糖・みりん・酒			●										トンテキ	豚ロースしょうが焼用30g・酒・食油・上白糖・こいくちしょうゆ・ウスターソース・ケチャップ・みりん・おろしにんにく・でん粉			●						
		カルちゃんサラダ	まぐろ水煮・しらす干し・キャベツ・(冷)小松菜・にんじん・干ひじき・胡麻ドレッシングクリーム			●										二色ソテー	太もやし・(冷)赤パプリカ(千切り)・食油・こいくちしょうゆ・食塩・こしょう			●						
		レバーのから揚げ	(冷)味付け豚レバー・でん粉・食油			●										生揚げのカレー炒め	生揚げ・豚ひき肉・にんじん・たまねぎ・キャベツ・(冷)グリーンピース・食油・中華だし・上白糖・食塩・こいくちしょうゆ・カレー粉			●						
牛乳	牛乳			●								牛乳	牛乳			●										
10	木	ごはん	ごはん(米)									28	月	ごはん	ごはん(米)											
		BBQチキン	鶏肉・ケチャップ・中濃ソース・こいくちしょうゆ・おろしにんにく・おろししょうが			●										赤魚の竜田揚げ	赤魚切身50g・おろししょうが・こいくちしょうゆ・上白糖・酒・でん粉・食油			●						
		ほうれん草のソテー	(冷)ほうれん草・にんじん・食油・食塩・こしょう・こいくちしょうゆ			●										インゲンごま和え	(冷)いんげんまめカット・にんじん・こいくちしょうゆ・上白糖・白いりごま・白すりごま			●						
		塩焼きそば	中華そば・キャベツ・青ピーマン・豚肉・食塩・こしょう・食油・中華だし			●										★高野豆腐の卵とじ	凍り豆腐(細切)・たまねぎ・にんじん・(冷)殺菌液卵・上白糖・こいくちしょうゆ・食塩・かつおだし・水	●		●						
白菜のゆず和え	はくさい・にんじん・しらす干し・上白糖・食塩・ゆず果汁・食酢											ポテトサラダ	じゃがいも・(冷)カーネルコーン・にんじん・乾燥パセリ・食塩・こしょう・ノンエッグマヨネーズ			●										
牛乳	牛乳			●								牛乳	牛乳			●										
11	金	ごはん	ごはん(米)									29	火	ごはん	ごはん(米)											
		タラのフライ	(冷)タラフライ(スケソウダラ、パン粉、小麦粉、米粉)・食油			●										ヤンニョムチキン	鶏肉・おろししょうが・酒・おろしにんにく・でん粉・食油・コチュジャン・ケチャップ・みりん・酒・水・白いりごま									
		フライドポテト	ナチュラルカットポテト・食油・食塩													ほうれん草のソテー	(冷)ほうれん草・にんじん・食油・食塩・こしょう・こいくちしょうゆ			●						
		豆腐チャンプル	豚肉・上白糖・こいくちしょうゆ・酒・にんじん・キャベツ・葉ねぎ・木綿豆腐・食油・ごま油・こいくちしょうゆ・食塩・こしょう			●										たらこ	糸こんにやく・たまねぎ・ごま油・たらこ(バラ)・酒・食塩・うすくちしょうゆ			●						
きゅうりともやしの和え物	きゅうり・食塩・太もやし・食酢・上白糖・食塩											パイン缶	パインアップル缶詰													
カレー	カレー ビーフレトルトパウチ			●								牛乳	牛乳			●										
牛乳	牛乳			●									牛乳	牛乳			●									
15	火	ごはん	ごはん(米)									30	水	ごはん	ごはん(米)											
		デミカツ	(冷)ヒレカツ(豚肉、パン粉、でん粉、植物油)・食油・たまねぎ・しめじ・(冷)グリーンピース・食油・デミグラスソース・ケチャップ・ウスターソース・上白糖・こいくちしょうゆ			●										メンチカツ	(冷)メンチカツ(鶏肉、牛肉、豚肉、たまねぎ、パン粉)・食油・ケチャップ・お好みソース			●						
		小松菜コーンソテー	(冷)小松菜・(冷)カーネルコーン・食油・食塩・こしょう													グリーンマカロニ	マカロニ(エルボ)・食塩・食油・食塩・乾燥パセリ・こしょう			●						
		八宝菜	酒・豚肉・食油・にんじん・たまねぎ・干しいたけ・はくさい・こいくちしょうゆ・食塩・中華だし・でん粉・水			●										春雨の五目炒め	はるさめ・豚肉・たまねぎ・にんじん・キャベツ・青ピーマン・おろししょうが・ごま油・トウバンジャン・上白糖・こいくちしょうゆ・みりん			●						
インゲンおかかからめ	(冷)いんげんまめカット・にんじん・食塩・上白糖・みりん・うすくちしょうゆ・糸削り節			●								牛乳	牛乳			●										
牛乳	牛乳			●									牛乳	牛乳			●									
16	水	ごはん	ごはん(米)									31	木	ごはん	ごはん(米)											
		ミートスバゲティ	鶏肉・おろしにんにく・たまねぎ・にんじん・食油・スバゲティ(干)・食塩・食油・ホルルトマト缶詰・トマトピューレ・ケチャップ・食塩・こしょう・お好みソース			●										大豆ミートのドライカレー	鶏肉・大豆ミート・たまねぎ・にんじん・大豆(蒸・八割)・(冷)グリーンピース・食油・おろしにんにく・おろししょうが・カレー粉・ケチャップ・ウスターソース・食塩・こしょう									
		ミニハンバーグ	(冷)ハンバーグ(鶏肉、豚肉、たまねぎ、植物油)・食油													牛乳	牛乳			●						
		ブロッコリーツナ和え	まぐろ水煮・(冷)ブロッコリー・にんじん・胡麻ドレッシングクリーム			●										牛乳	牛乳			●						
牛乳	牛乳			●									牛乳	牛乳			●									