



学校給食予定献立表 10月



令和4年 9月27日(火)
京丹後市立久美浜中学校

月 1日(土) 体育祭・給食あり	火 4日	水 5日	木 6日	金 7日 祭り献立
①麦ごはん ②スイートカレー ③福神漬 ④キャベツとササミのサラダ ⑤牛乳	①ごはん ②豆腐の中華風煮 ③炒めビーフン ④カフェオレゼリー ⑤牛乳	①わかめごはん ②イタリアンスパゲティ ③豚肉と野菜のソテー ④牛乳	①ごはん ②コチュジャン炒め ③卵入り中華スープ ④塩キャラメルポテト ⑤牛乳	①栗入り赤飯 ②ちくわの磯部揚げ ③ツナの煮びたし ④けんちん汁 ⑤牛乳
10日	11日	12日	13日 さつまいもと豆の日	14日 世界の料理・イギリス
スポーツの日	①ごはん ②チキンカツみそだれかけ ③ごま和え ④ふのすまし汁 ⑤牛乳	①ごはん ②キスのカレー天ぷら ③きのこのソテー ④白菜の中華スープ ⑤牛乳	①さつまいもごはん ②大豆入りきんぴら ③ゆかい和え ④かきたま汁 ⑤牛乳	①ごはん ②フィッシュアンドチップス ③ベーコンとキャベツのソテー ④ひよこ豆のスープ ⑤牛乳
17日	18日	19日	20日	21日
毎月「たんご・食の日」を含む週は主食に久美浜町産の「特別栽培米」をいただきます。	たんご・食の日			
①ごはん(特別栽培米) ②ハンバーグきのこソース ③フロッキーのサラダ ④マカロニスープ ⑤牛乳	①ごはん(特別栽培米) ②さつまいものかきあげ ③こんにゃくのつるつる炒め ④豚汁 ⑤牛乳	①ごはん(特別栽培米) ②キスとごぼうのからあげ ③うのはな炒り煮 ④大根のみそ汁 ⑤牛乳	①ごはん(特別栽培米) ②すきやき風煮 ③キャベツとわかめの酢の物 ④はちみつレモンゼリー ⑤牛乳	①秋の吹き寄せごはん(特別栽培米) ②ひじきマヨネーズ和え ③のっぺい汁 ④牛乳
24日	25日	26日 柿の日	27日	28日 歯の日のメニュー
①親子丼 ②即席漬 ③焼きいも ④牛乳	①ごはん ②サバの松前煮 ③ごぼうマヨネーズ和え ④すまし汁 ⑤牛乳	①ごはん ②鶏肉のねぎソース ③水菜と柿のサラダ ④わかめのスープ ⑤牛乳	①ごはん ②おからのキッシュ ③切干大根とツナのソテー ④白菜のスープ ⑤牛乳	①麦ごはん ②鶏肉と根菜の甘辛炒め ③豆腐のみそ汁 ④なし ⑤牛乳
31日 ハロウィンメニュー				
①キャロットライスのホワイトソースかけ ②大根サラダ ③かぼちゃのカップケーキ ④牛乳				

今年の米の出来はどうでしょう？

「イネ」の語源は命の根という説があります。まさに私たち日本人の命は長い間「イネ」によって支えられてきました。ところが今、その「イネ」からとれる「米」を食べる機会がだんだん減ってきています。2000年以上もの間、食べ続けてきた「米」をもう一度見直してみましょう。

精米方法で変わる栄養価！！

もみの構造	胚乳	胚芽	精白米
もみがら	もみからもみがらだけを取り除いたもの。	胚芽	胚芽
胚乳	胚乳	胚乳	胚乳
ぬか層	ぬか層	ぬか層	ぬか層
胚	胚	胚	胚
炭水化物 73.8g ビタミンB1 0.41mg ビタミンB2 0.04mg 食物繊維 3.0g	炭水化物 75.3g ビタミンB1 0.23mg ビタミンB2 0.03mg 食物繊維 1.3g	炭水化物 77.1g ビタミンB1 0.08mg ビタミンB2 0.02mg 食物繊維 0.5g	炭水化物 77.1g ビタミンB1 0.08mg ビタミンB2 0.02mg 食物繊維 0.5g

★新型コロナウイルス感染症・学校行事・価格等の関係等で、日程・献立内容を変更することがあります。ご了承下さい。



令和4年度 10月 学校給食予定献立表



京丹後市立 久美浜中学校

日	曜 日	献立内容			牛 乳	材料						栄養価
						主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主に体のエネルギー源になる		
		主食	主菜	副菜、デザート等		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー kcal たんぱく質 g カルシウム mg
1	土	寒ご飯	スイートカレー	福神漬け キャベツとササミのサラダ	○	豚肉、ササミフレーク	牛乳	にんじん、グリーン ピース、水菜	たまねぎ、にんにく、キャ ベツ、福神漬け	米、砂糖、じゃがい も、さつまいも	油	871 27.6 353
4	火	ご飯	豆腐の中華風煮	ゆめビーフン カフェオレゼリー	○	木綿豆腐、豚肉、ハム	牛乳	にんじん、葉ねぎ	たまねぎ、土しょうが、干 しいたけ、はくさい、だけ のこ、キャベツ、きくらげ	米、片栗粉、砂糖、 ビーフン、コービー ゼリーの素	油、ごま油	853 30.9 400
5	水	わかめご飯	イタリアンスパゲティ	豚肉と野菜のソテー	○	むきえび、ベーコン、 豚肉	牛乳、粉チー ズ、炊き込み 若布	にんじん、ピーマ ン、こまつな	たまねぎ、キャベツ、マッ シユールーム、スイートコー ン	米、スパゲティ	油、バター	844 27.0 333
6	木	ご飯	コチュジャン炒め	卵入り中華スープ 塩キャラメルポテト	○	豚肉、卵、鶏肉	牛乳、カット わかめ	にんじん、こまつ な	たまねぎ、にんにく、キャ ベツ、スイートコーン、土 しょうが	米、砂糖、さつまい も	油、バター	867 29.1 329
7	金	栗入り赤飯	竹輪の磯部揚げ	ツナの煮びたし けんちん汁 【秋祭り献立】	○	竹輪、卵、ツナ、鶏 肉、木綿豆腐、小豆	牛乳、青のり	にんじん、葉ねぎ	たまねぎ、キャベツ、ごぼ う、大根、土しょうが	米、砂糖、片栗粉、 薄力粉、栗	油	728 30.0 319
10	月	スポーツの日										
11	火	ご飯	チキンカツみそだれ かけ	ごま和え ふのすまし汁	○	鶏肉、卵、木綿豆腐、 かまぼこ、みそ	牛乳、	にんじん、水菜、 葉ねぎ	たまねぎ、キャベツ、えの きだけ、土しょうが	米、麩、砂糖、パン 粉、薄力粉、	油、いりごま	818 33.9 347
12	水	ご飯	キスのカレー天ぷら	きのこのソテー はくさいの中華スープ	○	きす、ベーコン、豚 肉、卵	牛乳	にんじん、こまつ な、葉ねぎ	はくさい、キャベツ、エリ ンギ、ぶなしめじ、	米、砂糖	油、バター	807 32.1 332
13	木	さつまいも ご飯	大豆入りきんぴら	ゆかり和え かきたま汁 【13日さつまいも・豆の日】	○	大豆、豚肉、卵、木綿 豆腐、かまぼこ	牛乳	にんじん、葉ね ぎ、さやいんげ ん、ゆかり	たまねぎ、こんにゃく、 キャベツ、ごぼう	米、さつまいも、片 栗粉、砂糖	油、黒いりご ま	757 27.0 344
14	金	ご飯	フィッシュアンドチップ ス 【世界の料理—Iイギリス】	ベーコンとキャベツのソテー ひよこ豆のスープ	○	ホキ、卵、豚肉、ペー コン、ひよこ豆	牛乳	にんじん、こまつ な、パセリ	たまねぎ、キャベツ、ス イートコーン、トマト、に んにく	米、じゃがいも、薄 力粉、砂糖	油	916 31.7 296
17	月	ご飯(特別 栽培米)	ハンバーグきのこ ソース	フロッコリーのサラダ マカロニスープ	○		牛乳	にんじん、水菜、 フロッコリー	たまねぎ、キャベツ、ホー ルコーン、ぶなしめじ、え のきだけ、	米、マカロニ、砂 糖、パン粉	油、バター	843 33.6 301
18	火	ご飯(特別 栽培米)	さつまいものかきあ げ	こんにゃくのつつるつるゆめ 豚汁	○	卵、竹輪、むきえび、 豚肉、木綿豆腐、ペー コン、油揚げ	牛乳	にんじん、ピーマ ン、葉ねぎ	たまねぎ、りょくとうもや し、大根、いとこんにゃく	米、さつまいも、砂 糖、薄力粉	油	872 29.1 354
19	水	ご飯(特別 栽培米)	キスとごぼうのから 揚げ 【たんご・食の日】	卵の花炒り煮 大根のみそ汁	○	きす、おから、平天、 油揚げ、みそ	牛乳	にんじん、葉ねぎ	たまねぎ、ごぼう、こんに ゃく、大根、はくさい	米、片栗粉、三温糖	油	828 30.9 368
20	木	ご飯(特別 栽培米)	すき焼き風煮	キャベツとわかめの酢の物 はちみつレモンゼリー	○	豚肉、焼豆腐	牛乳、カット わかめ	にんじん、葉ねぎ	たまねぎ、ごぼう、キャベ ツ、レモン果汁	米、ゼリーの素、砂 糖、はちみつ	油	840 26.7 338
21	金	秋の味を寄せご飯		ひじきマヨネーズ和え のっぺい汁	○	鶏肉、ハム、豚肉、木 綿豆腐	牛乳、干ひじ き	にんじん、葉ね ぎ、さやいんげ ん、ほうれん草	たまねぎ、ごぼう、ぶなし めじ、生しいたけ、干しい たけ、キャベツ、りょくこ うはるさめ、こんにゃく	米、さつまいも、片 栗粉	油、マヨネー ス	741 26.8 316
24	月	親子丼		即席漬け 焼き芋	○	鶏肉、卵、かまぼこ	牛乳、炊き込 み若布	にんじん、葉ね ぎ、水菜	たまねぎ、キャベツ	米、さつまいも、片 栗粉	油	865 33.6 371
25	火	ご飯	サバの松前煮	ごぼうマヨネーズ和え すまし汁	○	サバ、ハム、木綿豆腐	牛乳、刻み昆 布	にんじん、葉ね ぎ、こまつな	たまねぎ、えのきだけ、ご ぼう、土しょうが、キャベ ツ	米、三温糖	油、マヨネー ズ、白いりご ま	825 31.2 342
26	水	ご飯	鶏肉のネギソース	水菜と柿のサラダ わかめのスープ	○	鶏肉、豚肉、	牛乳、カット わかめ	にんじん、にんじ ん、葉ねぎ	キャベツ、柿、りょくとう もやし、たまねぎ	米、砂糖、三温糖、 片栗粉	油	787 30.7 301
27	木	ご飯	おからのキャシュ	切干大根とツナのソテー 白菜のスープ	○	ベーコン、卵、ツナ、 鶏肉、おから	牛乳、ミック スチーズ	にんじん、ピーマ ン、水菜	たまねぎ、はくさい、 スイートコーン、にんに く、切干大根	米、砂糖	油、バター	793 28.0 392
28	金	寒ご飯	鶏肉と根菜の甘辛炒 め	豆腐のみそ汁 梨 【歯の日のメニュー】	○	鶏肉、木綿豆腐、油揚 げ、みそ	牛乳	にんじん、葉ね ぎ	たまねぎ、土しょうがごぼ う、ぶなしめじ、梨	米、片栗粉、さつま いも、砂糖	油	891 31.2 329
31	月	キャロットライスのホワイトソースか け	大根サラダ かぼちゃのカップケーキ 【ハロウィンメニュー】		○	鶏肉、ササミフレー ク、卵	牛乳	にんじん、ブロッ コリー、かぼちゃ	たまねぎ、グリーンピース、 ぶなしめじ、大根、	米、薄力粉、ホット ケーキミックス、 コーヒーホワイト ナー	油、バター	889 31.6 366

※都合により献立内容を変更することがあります。ご了承ください。