

令和6年度

10 月 月 間 献 立 表

北中学校

日・曜	1日(火)				4日(金)				7日(月)				8日(火)				9日(水)				10日(木)				11日(金)				15日(火)				16日(水)				17日(木)			
献立名	コッペパン 牛乳 ハンバーグお肉ソースかけ さつま芋とほうれん草のミルクスープ				バターパン 牛乳 ウィンナー スパゲティサラダ 卵スープ				ごはん 牛乳 鶏の唐揚げ ブロッコリーのゆかりあえ 高野豆腐と野菜の旨煮				味付パン 大豆チョコ 牛乳 オムレツ ポトフ				ごはん 牛乳 チキンカツ ひじきと大豆の煮物 みそにゆうめん				煮込み五目飯 牛乳 あじフライ 豆乳汁 ブルーベリーゼリー				バターパン 牛乳 つくね串 かやくうどん ヨーグルト				米粉パン コーヒー牛乳 ハムカツ ゆでブロッコリー ポークビーンズ				カレーライス 牛乳 海藻サラダ チーズ				豚丼 牛乳 わかめスープ 味付小魚			
材料名および使用量（g）	* 規格パン	1個	5		* バターパン	1個	5		米	100	5		* 味付パン	1個	5		米	100	5		あっという米	70	5		* バターパン	1個	5		* 米粉パン	1個	5		米(麦ごはん)	100	5		米(麦ごはん)	100	5	
	* 牛乳	1本	2		* 牛乳	1本	2		* 牛乳	1本	2		* 大豆チョコ	1袋	6		* 牛乳	1本	2		もち玄米	20	5		* 牛乳	1本	2		* 牛乳	1本	2		豚肉	10	1		豚肉	50	1	
	(冷)ハンバーグ	1個	1		(冷)ポークウィンナー	2本	1		* (冷)鶏唐揚げ	2個	1		* 牛乳	1本	2		* (冷)チキンカツ	1個	1		水	115			* (冷)つくね串	2本	1		ミルメーク(ヨーヒ)	1袋	5		じゃがいも	50	5		たまねぎ	55	4	
	たまねぎ	35	4		トマトケチャップ	8	3		油	3	6		* (冷)オムレツ	1個	1		油	3	6		鶏肉	12	1		* (冷)うどん	70	5		* (冷)ハムカツ	1個	1		たまねぎ	40	4		にんじん	15	3	
	* しょうゆ(濃口)	3			* スパゲティ(ハーフ)	6	5		(冷)ブロッコリー	35	3		トマトケチャップ	6	3		ソース(中濃)	6			にんじん	10	3		かまぼこ	10	1		油	3	6		にんじん	20	3		キャベツ	50	4	
	酒	2			ツナ水煮	5	1		(冷)ゆかり(乾)	0.5	3		(冷)チキンウィンナー	15	1		豚肉	10	1		ごぼう(さががき)	10	4		油あげ(薄あげ)	10	1		(冷)ブロッコリー	30	3		* 粉チーズ	3	2		(冷)スイートコーン	12	4	
	さとう	3	5		キャベツ	20	4		ごまつな	30	3		にんじん	15	3		(冷)焼きちくわ	15	1		こんにやく(突き)	5	5		豚肉	10	1		大豆(国産) ゆで	40	1		* スkimミルク	3	2		* しょうゆ(濃口)	6		
	みりん(本みりん)	4			(冷)スイートコーン	8	4		高野豆腐 角切	9	1		じゃがいも	35	5		干しひじき	1.5	2		(冷)焼きちくわ	12	1		にんじん	5	3		じゃがいも	60	5		* カレールウ(目糧)	8	5		さとう	4	5	
	油	0.5	6		にんじん	5	3		油あげ(薄あげ)	13	1		たまねぎ	25	4		大豆(国産) ゆで	12	1		酒	1			はくさい	10	4		たまねぎ	50	4		* カレールウ(ハウス)	8	5		しょうが	1	4	
	水	5			* ごまドレッシング	8	6		(冷)焼きちくわ	15	1		キャベツ	20	4		こんにやく(突き)	5	5		* しょうゆ(うす口)	7			(冷)ほうれん草	10	3		にんじん	15	3		ウスターソース	3			にんにく	1	4	
	豚肉	10	1		こしょう	0.01			はくさい	30	4		* チキンコンソメ	3			にんじん	5	3		だしの素	1			* しょうゆ(うす口)	5			なす	10	4		油	0.5	6		ごま油	0.5	6	
	さつまいも	35	5		* (冷)きんし卵	20	1		にんじん	10	3		塩	0.05			さとう	3.5	5		しょうゆ(濃口)	3			* 牛乳	1本	2		だしパック	3.5			* 牛乳	1本	2		* 牛乳	1本	2	
	(冷)ほうれん草	20	3		(冷)カット豆腐	30	1		だしの素	1.5	5		こしょう	0.02			みりん(本みりん)	0.5			油	1	6		* (冷)あじフライ	1個	1		トマトケチャップ	18	3		ちりめんじゃこ	6	2		鶏肉	15	1	
	にんじん	15	3		鶏肉	10	1		さとう	2.5	5						* しょうゆ(濃口)	3											ウスターソース	2			海藻ミックス(乾燥)	0.5	2		カットわかめ	0.6	2	
	たまねぎ	10	4		じゃがいも	25	5										そうめん(乾)	8	5		豚肉	10	1					スープストック	1.5			キャベツ	30	4		厚揚げ	30	1		
	* スkimミルク	3	2		(冷)ほうれん草	10	3										油あげ(薄あげ)	10	1		(冷)カット豆腐	30	1					さとう	0.5	5		(冷)ブロッコリー	15	3		にんじん	7	3		
	* 牛乳	15	2		にんじん	5	3										たまねぎ	10	4		油あげ(薄あげ)	6	1					油	0.5	6		* 和風ドレッシング	1個	6		えのきたけ	5	4		
	* チキンコンソメ	3			スープストック	2.5											にんじん	5	3		だいこん	10	4					水	10			* 角チーズ	1個	2		スープストック	2.5			
	でんぷん	1.5	5														ねぎ	3	4		豆乳(調整)	30	1											塩	0.05					
	こしょう	0.02															みそ	11	1		だしパック	3												こしょう	0.01					
																																			* 味付小魚	1個	2			
																							</																	

6群⇒◆赤:1群(たんぱく質) 2群(無機質 カルシウム・鉄):主に体の組織を作る ◆緑:3群(カロテン等) 4群(ビタミンCなど):主に体の調子を整える ◆黄:5群(炭水化物) 6群(脂質):主にエネルギーになる

※ 都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

※ ※:アレルギー(卵,乳,小麦を含む食材)

日・曜	18日(金)				21日(月)				22日(火)				23日(水)				28日(月)				29日(火)				31日(木)			
献立名	米粉パン 牛乳 シューマイ ちゃんぽん				ごはん のおヨーグルト(ジョア) チーズタッカルビ トック アセロラゼリー				揚げパン 牛乳 切干大根のサラダ 肉団子と野菜のうま煮				ごはん 牛乳 いわしの蒲焼き 野菜炒め 豚汁				ごはん 牛乳 たら竜田揚げ ほうれん草のごまあえ 煮込みおでん ひじきの佃煮				味付パン 牛乳 スープスパゲッティ れんこんサラダ				カレーピラフ 牛乳 かぼちゃコロッケ 野菜スープ			
材 料 名 お よ び 使 用 量 (g)	* 米粉パン	1個	5		米	100	5		* 規格パン	1個	5		米	100	5		米	100	5		* 味付パン	1個	5		あつという米	70	5	
	* 牛乳	1本	2		* ジョア(プレーン)	1個	2		油		3	6	* 牛乳	1本	2		* 牛乳	1本	1		* 牛乳	1本	2		もち玄米	20	5	
	* (冷)シューマイ	2個	1		鶏肉	45	1		きなこ		7	1	(冷)いわし瀬粉付き	1尾	1		(冷)たら竜田	1個	1		* スパゲティ(ハーフ)	30	5		(冷)チキンウィンナー	30	1	
	* (冷)中華めん	70	5		キャベツ	30	4		さとう		3	5	油	3	6		油	3	6		豚肉	10	1		たまねぎ	25	4	
	豚肉	15	1		たまねぎ	30	4		塩		0		(冷)ほうれん草	30	3		ごま(すりごま)	1	5		たまねぎ	20	4		にんじん	15	3	
	平天	10	1		にんじん	10	3		* 牛乳	1本	2		* しょうゆ(濃口)	3			* しょうゆ(うす口)	0.5			(冷)スイートコーン	10	4		(冷)スイートコーン	10	4	
	* (冷)かまぼこ(細切り)	10	1		さつまいも	30	5		切干大根		8	4	みりん(本みりん)	3							にんじん	8	3		(冷)グリーンピース	5	4	
	キャベツ	30	4		にら	5	3		にんじん		5	3	水	6			豚肉	20	1		しめじ	8	4		カレー粉	0.3		
	にんじん	10	3		しょうが	0.5	4		(冷)ブロッコリー		20	3	でんぷん	0.3	5		(冷)焼きちくわ	25	1		(冷)ほうれん草	15	3		* チキンコンソメ	4		
	たまねぎ	20	4		にんにく	0.2	4		(冷)スイートコーン		10	4	(冷)チキンウィンナー	20	1		平天	25	1		* クリームシチューの素	6	5		油	0.5	6	
	(冷)スイートコーン	5	4		赤みそ	2.2	1		* ごまドレッシング		8	6	たまねぎ	20	4		厚揚げ	30	1		* スキムミルク	5	2		* 牛乳	20	2	
	でんぷん	0.5	5		* しょうゆ(濃口)	4.5			(冷)ミートボール		45	1	キャベツ	10	4		じゃがいも	40	5		* 牛乳	20	2		油	0.5	6	
	* ラーメンスープ(ジャン)	4.5			酒	2			はくさい		30	4	油	0.5	6		こんにゃく(板)	15	5		油	0.5	6		れんこん	35	4	
	塩	0.05			さとう	2	5		たまねぎ		40	4	塩	0.5			にんじん	10	3						豚肉	15	1	
	こしょう	0.02			トウバンジャン	0.4			にんじん		20	3	こしょう	0.01			だいこん	40	4		* しょうゆ(うす口)	0.5			(冷)カット豆腐	30	1	
	油	0.5	6		甜麺醬	0.6			厚揚げ		15	1					さとう	3	5		だし	0.3			にんじん	8	3	
					油	0.5	6		チンゲン菜		10	3	豚肉	15	1		みりん(本みりん)	1			* しょうゆ(うす口)	0.5			* しょうゆ(うす口)	0.5		
					* とろけるチーズ	15	2		干しいたけ	0.5	4		(冷)カット豆腐	30	1		酒	1			さとう	0.1	5		だしの素	0.3		
					トック	25	5		* 中華スープの素	0.6			油あげ(薄あげ)	8	1		* しょうゆ(濃口)	4			だしの素	0.3			ドライコン	35	4	
					豚肉	12	1		* しょうゆ(うす口)	2.5			こんにゃく(突き)	8	5		水	50			ドレッシング白	8	6		にんじん	8	3	
					だいこん	10	4		でんぷん	2	5		だいこん	10	4										えのきたけ	10	3	
					にんじん	5	3		水	0			にんじん	10	3		* しそ味ひじき	8	2						えのきたけ	5	4	
					チンゲン菜	10	3						ねぎ	3	4										スープストック	3		
					* ラーメンスープ(ジャン)	4							みそ	10	1													
					酒	2							だしパック	3														
					* しょうゆ(うす口)	1																						
					こしょう	0.01																						
					水	120																						
					アセロラゼリー	1個	4																					
	E補キ-/たんぱく質/脂質				E補キ-/たんぱく質/脂質				E補キ-/たんぱく質/脂質				E補キ-/たんぱく質/脂質				E補キ-/たんぱく質/脂質				E補キ-/たんぱく質/脂質				E補キ-/たんぱく質/脂質			
	834kcal 35.4g 26.9g				804kcal 28.1g 14.4g				802kcal 31.2g 29.9g				800kcal 24.4g 27.9g				803kcal 34.9g 21.8g				812kcal 29.3g 23.3g				804kcal 26.5g 26.5g			

6群⇒◆赤:1群(たんぱく質)2群(無機質 カルシウム・鉄):主に体の組織を作る ◆緑:3群(カロテン等)4群(ビタミンCなど):主に体の調子を整える ◆黄:5群(炭水化物)6群(脂質):主にエネルギーになる
※ 都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。 ※ *:アレルギー(卵,乳,小麦を含む食材)

スポーツには **食事** がカギ!

暑さがやわらぎ、外で体を動かしやすい季節になりました。体育大会や部活の試合など、スポーツで実力を発揮するには、日頃の練習やトレーニングが大切です。

そして、色々な食品をバランスよく食べて栄養をしっかりとること、早寝・早起きを心がけて睡眠を十分にとることも大切です。

試合・競技当日の食事は?

朝ごはんを必ず食べましょう

揚げ物や油を多く使った料理は控え、炭水化物を多く含む主食を中心に、消化の良いものがおすすめです。

試合の前後に水分をしっかりと取りましょう

10月第2月曜日は「スポーツの日」

目の健康に役立つ食べ物とは?

近年、裸眼視力1.0未満の小中高生は年々増加傾向にあり、年代が上がるにつれてその割合が高くなっています。みなさんは、ゲーム機やスマートフォン等で、目を使いすぎていませんか?10月10日の『目の愛護デー』に合わせ、目の健康について考えてみましょう。

ビタミンA を多く含む

レバー、うなぎ、ぎんだら、卵(卵黄)

β-カロテン を多く含む

にんじん、ほうれん草、かぼちゃ、しゅんぎく

ゼアキサンチン を多く含む

トウモロコシ、パプリカ

ルテイン を多く含む

ほうれん草、ブロッコリー