10月月間献立表 令和5年度 田原本中学校

<u> 73 1</u>	<u> </u>								10 H H								_		田原本中	- <b>丁</b> [X
日·曜	2日(月)		3日(火)		6日(金)		10日(火)		11日(水)		12日(木)		13日(金)		16日(月)		17日(火)		20日(金)	
	ごはん		味付パン		米粉パン		味付パン		ごはん		ごはん		バターパン		里芋ごはん		米粉パン		バターパン	
							I .				1		•		•		•			
盐	牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		コーヒー牛乳		牛乳		牛乳		牛乳	
献	チキン南蛮		奈良のキャベツス	メンチカツ	ツフランクフルトのケチャップ炒め		カレーうどん		白身魚のチリソース		豚のしょうが焼き	豚のしょうが焼き		ほうれん草オムレツ		<b>ず</b>	味付つくね		揚げギョーザ	
<u> 7</u>	ゆでキャベツ		秋のミネストロー	ネ	粉ふき芋		ツナサラダ		ブロッコリーの中	華あえ	こまつなのソテー	_	ポークビーンズ		キャベツのゆかり	和ラ	ちゃんぽん		野菜炒め	
名				-1.	I					<b></b> 07/L	1		\(\frac{1}{2}\)			1470	5 (-701670			
	赤だし				コーンクリームス	. <b>ー</b> ノ	ブルーベリーゼリ	_	卵ス一プ		みそ汁				豚汁				わかめスープ	
											味付小魚				奈良のはちみつえ	大豆				
	米	100 5	* 味付パン	1個 5	* 米粉パン	1個 5	* 減量味付パン	1個 5	*	100 5	*	100 5	* バターパン	1個 5	あっという米	70 5	* 米粉パン	1個 5	* バターパン	1個 5
			<u> </u>									+		<del> </del>			L	L	.L	
	* 牛乳	1本 2		1本  2	* 牛乳	.+	* 牛乳		* 牛乳	1本 2		1本  2	-	1本  2		20 5	L	<u>-</u>	* 牛乳	1本 2
	(冷)鶏肉でん粉付	2個 1	* (冷)キャベツメンチカツ	1個  1	チキンフランクカット	40 1	* (冷)うどん	70 5	* (冷)白身魚フライ	1個  1	豚肉	45 1	ミルメーク(コーヒー)	1袋 5	水	110	* (冷)平つくね	1個  1	* (冷)ギョーザ	3個 1
	油	4 6	油	5 6	たまねぎ	20 4	豚肉	10 1	油	3 6	たまねぎ	40 4	* (冷)ほうれん草オムレツ	1個 1	里芋	30 5	* (冷)中華めん	70 5	油	3 6
	酢	3	トンカツソース	-  -	にんじん	10 3		10 1			にんじん	5 3		20 1		20 1	豚肉	15 1		12 1
					ILNUN					0.5 4		1 1								
	* しょうゆ(濃口)	3	豚肉	20 1	油	0.5 6	にんじん	20 3	しょうが	0.5 4	さとう	3 5	大豆(国産) ゆで	40 1	にんじん	15 3	平天	5 1	たまねぎ	30 4
	みりん(本みりん)	2	大豆(国産) ゆで	15 1	トマトケチャップ	6 3	たまねぎ	40 4	トウバンジャン	0.1	みりん(本みりん)	3	じゃがいも	60 5	干ししいたけ	1 4	(冷)スクールちくわ	10 1	キャベツ	30 4
	さとう	1 5	だいこん	15 4	ウスターソース	1 1	油	0.5		l I	酒	3	たまねぎ	50 4		2.5	キャベツ	40 4	にんじん	10 3
	_								1	l I		"		l I						
1	水	5	にんじん	5 3		.+	* 粉チーズ	2 2	1	2 5	* しょうゆ(濃口)	5	にんじん	l I	* しょうゆ(うすロ)	3.5	にんじん	8 3	オイスターソース	·  2
1	* タルタルソース	1個 6	さつまいも	20 5	じゃがいも	65 5	* スキムミルク	2 2	! * しょうゆ(濃口)	2	しょうが	2 4	トマトケチャップ	20 3	酒	2.5	たまねぎ	20 4	塩	0.2
	キャベツ	30 4	ごぼう	10 4	塩	0.05	* カレールウ(ハウス)	7 5	みりん(本みりん)	3	こまつな	40 3	ウスターソース	2	塩	0.1	(冷)スイートコーン	5 4	こしょう	0.01
1	<b></b>		4		_					_  _		1 1		[	I — I	٠.'				
1	豚肉	10 1	たまねぎ	10 4	こしょう	0.01	* カレールウ(日糧)	7 5	_	1 5		10 1	スープストック	'	だしの素	1	干ししいたけ	0.6 4	油	0.2 6
1	(冷)カット豆腐	30 1	しめじ	7 4	鶏肉	20 1	だしの素	1	油	0.5 6	塩	0.1	さとう	0.5 5	油	0.5 6	たけのこ水煮	10 4	鶏肉	15 1
1	油あげ(薄あげ)	10 1	トマト水煮(缶)	30 3	たまねぎ	40 4	* しょうゆ(濃口)	3	水	10	油油	0.5 6	油	0.5 6	* 牛乳	1本 2	でんぷん	1 5	カットわかめ	0.6 2
	カットわかめ	0.6 2		0.3 4	にんじん	15 3		10 1	•	40 3		1 1		<del> </del>	* (冷)かつお竜田揚げ	1個 1	* ラーメンスープ(シャンタン)	6	(冷)カット豆腐	
材				1 1								0.01	-					0		
料	だいこん	20 4	* マカロニ(乾)	5 5	(冷)ほうれん草	10 3	-	5 3		8 3		30 1			油	2 6	-	0.05	にんじん	10 3
	にんじん	10 3	オリーブ油	2 6	(冷)スイートコーン	15 4	キャベツ	35 4	(冷)スイートコーン	5 4	油あげ(薄あげ)	10 1			キャベツ	30 4	こしょう	0.02	えのきたけ	5 4
名か	えのきたけ	5 4	塩	0.05	クリームコーン(缶)	30 4	(冷)スイートコーン	10 4	ごま油	0.5 6	カットわかめ	0.6 2			ゆかり(乾)	0.6 3	油	0.5 6	たけのこ水煮	10 4
お				1 1						0.0 5		1 1						0.0 0		
よ	ねぎ	4 4		0.02	* 牛乳	40 2	* ドレッシング白			2 5	しめじ	10 4			豚肉	20 1			スープストック	
び	だしパック	3	* チキンコンソメ	3	* クリームシチューの素	8 5	(冷)ブルーベリーゼリー	1個  5	* しょうゆ(うすロ)	3	キャベツ	25 4			(冷)カット豆腐	30 1			塩	0.05
使	赤みそ	5 1			* スキムミルク	4 2				3	ねぎ	5 4			油あげ(薄あげ)	10 1			こしょう	0.01
用	みそ	5 1			油	0.5 6			ごま(すりごま)	0.5	1	10 1			だいこん	20 4				+
量	07°C	J 1										1 1								
$\widehat{}$					こしょう	0.02			* (冷)きんし卵	20 1	だしパック	3	_		にんじん	10 3				
g						T			(冷)カット豆腐	30 1	味付小魚	1個 2	7		ごぼう(ささがき)	5 4				
$\overline{}$									豚肉	15 1		<del> :</del>	-		こんにゃく(突き)	7 5				
										1										
									にんじん	5 3					ねぎ	4 4				
									たけのこ水煮	10 4					みそ	10 1				
									えのきたけ	5 4					だしパック	2				
																. 42	-			
									スープストック	3					奈良のはちみつ大豆	1級  1				
			1										1							
			1										1							
			1										1							
													1							
			1								1									
			1										1							
1			1										1							
			1								1									
<b>-</b>	エカルセギー /ナーノ 1半ノ	哲/比斯	Tカルキ゛_ /ナ- / 1ギ	/哲/叱怒	T Z II. 1: " /+_ / 1=º/	/哲/叱題	T 2 11. t = /+-/ 1-12/	佐/比点		/哲/叱恁	   Tカルキ*_ /ナ- / 1ギ	<u> </u> /哲 /叱筮	f T 2 11. t.*_ /+_ / 1+º/	/哲/比点	   Tえルセ*_ /ナ- / 1ギノ	哲/叱瑟	 	悟/叱矩		/后/吃
			t				<del> </del>		<del>-  </del>		<del>- </del>		<del> </del>		<del> </del>					
L	839kcal 30.5g	33.2g	850kcal 32.2g	31.7g	818kcal 35.0g	28.0g	816kcal 29.0g	27.4g	803kcal 31.1g	21.9g	803kcal 33.0g	26.6g	880kcal 34.7g	32.4g	794kcal 38.1g	24.7g	819kcal 33.7g	25.6g	802kcal 30.6g	g 32.7g
			A	10155	- 774 / 144 55 1	<b>&gt; /</b>		<i></i>	▲妈.2群(九月		- TV (1 \$ L - 1 - L	s, , , ,	11 - === + + + = =			- TV / TI- 5	=\ \\.	. , -		

<sup>6</sup>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

**令和5年度** 

10月月間献立表

	115年度		-	045(1)			05-77-10			1 00 E (-1.)			间	<u> </u>	立 表		
·曜	23日(月)		_	24日(火)			25日(水)			26日(木)		27日(金)		$\perp$	30日(月)		
	ごはん		味付パン		麦ごはん			ごはん		バターパン			チキンライス				
	牛乳			牛乳			牛乳			牛乳		牛乳			<b>上乳</b>		
忧	天ぷら(ちくわ、さつ	つまいも	(ر	ハンバーグきのこ	ニソー	ス	ビビンパ			ししゃもの天ぷら		チキンカツ		=	コロッケ		
Ī.	枝豆		- 1	ポテトサラダ			五目スープ			すき焼き煮		ポトフ		戍	肉団子と野菜の2	スーフ	
,	そうめん汁		ľ	マカロニスープ			チーズ			胚芽ふりかけ		豆乳プリン					
	つけもの																
	ゆずゼリー																
	米	100	5	* 味付パン	1個	5	麦ごはん	100	5	米	100 5	* バターパン	1個 5	5	あっという米	70	
	* 牛乳	1本	2	* 牛乳	1本	2	* 牛乳	1本	2	* 牛乳	1本 2	* 牛乳	1本 2	2	アルファ化もち米	20	
	(冷)スクールちくわ	0.5本	1	(冷)ハンバーグ	1個	1	牛肉	40	1	* (冷)ししゃも天ぷら	2尾 2	* (冷)チキンカツ	1個	1	水	115	
	さつまいも	1切	5	しめじ	10	4	にんじん	15	3	油	3 6	油	3 6	6	鶏肉	25	
	* てんぷら粉	10	5	えのきたけ	10	4	ぜんまい水煮	8	4	豚肉	40 1	トンカツソース	1袋		(冷)グリンピース	4	
	油	4	6	たまねぎ	20	4	にんにく	0.5	4	高野豆腐	12 1	豚肉	25	1	(冷)スイートコーン	15	
	えだまめ	16.5	4	* しょうゆ(濃口)	2.5		ごま(いりごま)	1	6	はくさい	50 4	にんじん	20 3	3	たまねぎ	30	
	鶏肉	20	1	酒	1		みりん(本みりん)	1		キャベツ	20 4	じゃがいも	35 5	5	にんじん	15	
	* 手延そうめん(乾)	10	5	さとう	0.5	5	さとう	3	5	たまねぎ	20 4	たまねぎ	25 4	4	トマトケチャップ	18	
	油あげ(薄あげ)	10	1	だしの素	0.2		* しょうゆ(濃口)	5		にんじん	10 3	キャベツ	30 4	4   >	* チキンコンソメ	1.3	
	たまねぎ	25	4	でんぷん	0.5	5	酒	2		糸こんにゃく	15 5	* チキンコンソメ	3.5		油	1	
	にんじん	7	3	水	10		七味唐辛子	0.02		* 焼きふ	5 5	塩	0.05			1本	
	(冷)ほうれん草	10	3	 ツナ油漬	5	1	ほうれん草	35	3	ねぎ	10 4	こしょう	0.02		* (冷)コロッケ	1個	
	えのきたけ	5	4	じゃがいも	40	5	えのきたけ	15		さとう	4 5		1個	1	油	4	
	ねぎ		4	にんじん	5	3	ごま油	1	6	* しょうゆ(濃口)	6				(冷)ミートボール	30	
<b>†</b>	干ししいたけ	0.4	4	きゅうり	5		* しょうゆ(うすロ)	2		酒	2				キャベツ	30	
<b>斗</b>	だしパック	3		マヨネーズ(卵不使用)	8	6	* (冷)きんし卵	40	1	油	0.5				たまねぎ	10	
3	* しょうゆ(うすロ)	4		* しょうゆ(うすロ)	0.5	-	豚肉	15		* 胚芽ふりかけ		7			にんじん	5	
5	きざみたくあん	10	4	こしょう	0.01		 (冷)カット豆腐	30	1			-			たけのこ水煮	5	
ŗ	(冷)ゆずゼリー		+	* マカロニ(乾)		5	たけのこ水煮	1 1	4						干ししいたけ	0.5	
ŧ			-	豚肉		1	チンゲン菜	10	3						スープストック	3	
]				にんじん		3	きくらげ・乾	0.5							* しょうゆ(うすロ)	2	
				たまねぎ	25		* 中華スープの素	1 1	-								
5				キャベツ	30	1	* しょうゆ(うすロ)	1 1									
,				* チキンコンソメ			塩	0.05									
				こしょう	0.02		こしょう	0.01									
			ŀ		0.02	<del> </del> -	* 角チーズ	1個	2	1							
								' 1921		1							
	_ 1 _ 🚓	· 14 +_ I	10														
	一人一食																
	平均紀	治サオ	て食	至													
	エネルギ	_	83	1 kcal													
	たんぱく質			32.4 g													
	脂質			28.6 g													
	カルシウ.	<u>ل</u>		05 mg													
	鉄	·		3.6 mg													
	ビタミンA			·													
				353 μg													
	ビタミンB:			66 mg													
	ビタミンB	2	0.	65 mg													
	ビタミンC		:	33 mg													
			ī														
		1	- 1							I		1				/== /	
	Tネルキ゛ー /ナーム・1 学く	皙/脂	哲	Tネルキ゛ー /ナー ム・パー	(質/8	占哲	Tネルキー/ナーム.1半。	〈哲 / 昨	督	Tネルキ゛ー / ナーム・1ポイ	皙/賠煙	f  Tネルキ゛ー / ナー ん.イ゚゚゚	皙/脂質	暂┃т	ネルキー/ナーム・パーノ	笛/世	
	エネルキ゛ー/たんぱく 806kcal 28.2g		_							エネルキ゛ー/たんぱく 856kcal 39.8g		[ エネルキ゛ー/たんぱく 889kcal 34.5g		_			

# 身近な「SDGs」を意識してみませんが 🚓

ここ数年で、『SDGs』という言葉をよく首にするようになりました。 ŠDGs とは『持続可能な開発目標(Sustainable Development Goals)を略した言葉で、国 際連合に加盟する193の国々が、2030年までに達成すべき17の目標です。現在、 世界では気候変動、飢餓、紛争、感染症など、さまざまな課題を抱えていますが、 これらを解決し、世界中のすべての人々が、安心して暮らし続けられる社会を目指 すものです。

エスディージーズ

貧困をなくそう

2 飢餓をゼロに

3 すべての人に健康と福祉を

4 質の高い教育をみんなに











10 人や国の不平等をなくそう

11 住み続けられるまちづくりを

12 つくる責任 つかう責任

3 気候変動に具体的な対策を

5 ジェンダー平等を実現しよう 14 海の豊かさを守ろう

安全な水とトイレを世界中に 15 陸の豊かさも守ろう

平和と公正をすべての人に エネルギーをみんなに そしてクリーンに

働きがいも経済成長も

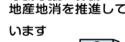
17 パートナーシップで目標を

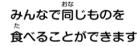
達成しよう



こんだて ていきょう 献立を提供しています

安心して食べられるよう 衛生的に調理しています











## 合食時間にできる SDGs の取り組み 一人ひとりが意識してみよう!

給食から、バランスの よい食事について学ぶ









なるべく残さず食べる 000

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

自分が食べられる量を考え、