

令和5年 10月学校給食献立予定表

三重大附属中学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質 脂質
2月	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			767 kcal
	肉じゃが	豚肉	じゃがいも, 砂糖, 油	こんにゃく, にんじん, 玉ねぎ	醤油, 酒, みりん	12.9 %
	大根とちくわのサラダ	焼き竹輪	ごま油	大根	醤油, 酢	25.6 %
	牛乳	牛乳				
3火	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			757 kcal
	アジフライ	アジ	油			12.8 %
	青じそ風味のサラダ			キャベツ, ホルモン, にんじん	青じそドレッシング	26.4 %
	野菜スープ	ベーコン	油	玉ねぎ, にんじん, キャベツ, にんにく	コンソメ, 塩, こしょう	
	牛乳	牛乳				
5木	チキンカレーライス	鶏肉	米, 強化米, じゃがいも, 油	にんじん, 玉ねぎ, セリ, にんにく	カレー粉, マルト [®] カレー フルーツチャツネ, コンソメ ウスターソース, 醤油	740 kcal
	こんにゃくサラダ	ツナ	砂糖, ごま油	こんにゃく, もやし, きゅうり にんじん, 大根	醤油, 酢, こしょう 塩	13.1 %
	牛乳	牛乳				22.6 %
6金	米粉入りパン		米粉入りパン			770 kcal
	ミートボール入り トマトシチュー	ミートボール	じゃがいも, 油	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん トマト缶詰	コンソメ, ケチャップ トマトピューレ ハヤシルウ ウスターソース, 塩 こしょう	14.2 %
	ドレッシングサラダ		油, ごま油, 砂糖	キャベツ, スイートコーン, にんじん	酢, 塩, こしょう	29.6 %
	牛乳	牛乳				
12木	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			799 kcal
	秋刀魚の竜田揚げ	秋刀魚	でん粉, 油	しょうが	醤油, 酒	15.1 %
	きゅうりの即席漬け		砂糖	きゅうり	塩, 醤油, 酢	33.3 %
	豆腐と大根のみそ汁	豆腐, 煮干し, みそ		大根, もやし, ねぎ		
	牛乳	牛乳				
13金	小型ミルクパン		ミルクパン			787 kcal
	焼きそば	豚肉	中華めん, 油	にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, 干ししいたけ もやし, ねぎ	焼きそばソース ウスターソース, 塩 こしょう	15.2 %
	カニカマサラダ	かニ風味かまぼこ	ごま, ノンイック [®] マヨネーズ	大根, キャベツ	塩, こしょう	31.2 %
	牛乳	牛乳				
16月	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			720 kcal
	豚肉のキムチ炒め	豚肉	油, 砂糖, でん粉	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん もやし, にら, キムチ	中華スープ [®] の素, 醤油	14.6 %
	切り干し大根の ごま酢和え		ごま, ごま油, 砂糖	切り干し大根, きゅうり, にんじん	酢, 醤油, 塩	25.0 %
	牛乳	牛乳				
17火	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			775 kcal
	豚肉の生姜炒め	豚肉	油, 砂糖	にんにく, しょうが, にんじん, 玉ねぎ	酒, 醤油, みりん	15.1 %
	かぼちゃとひじきの煮物	ひじき, ベーコン, 鰹節	油, 砂糖	かぼちゃ	みりん, 醤油	29.1 %
	牛乳	牛乳				
19木	栗ごはん		米, 強化米, 栗		醤油, 塩, 酒	783 kcal
	筑前煮	鶏肉	里芋, 油, 砂糖	にんじん, れんこん, ごぼう こんにゃく, 干ししいたけ	醤油, みりん, 酒	16.7 %
	キャベツと油揚げの みそ汁	油揚げ, 煮干し, みそ		キャベツ, にんじん, 玉ねぎ, しめじ		19.7 %
	牛乳	牛乳				
20金	米粉入りパン		米粉入りパン			743 kcal
	鶏肉のマーマレード煮	鶏肉	マーマレード [®] ジャム, 砂糖, 黒砂糖, でん粉	しょうが, にんにく	酒, クローブ [®] , ローリエ 醤油, みりん	20.1 %
	添え野菜			キャベツ, にんじん	塩	31.0 %
	具だくさんトマトスープ	ベーコン	油, 砂糖	玉ねぎ, にんじん, かぼちゃ, トマト缶詰 にんにく	鶏がらスープ [®] , コンソメ, 塩 こしょう	
	牛乳	牛乳				

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質 脂質
23月	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			748 kcal
	豚肉と野菜のピリ辛炒め	豚肉	油, 砂糖, でん粉	キャベツ, しめじ, にんじん, にんにく, ねぎ	醤油, 酒, テンメツ [®] ヤトウパン [®] ジャン 中華スープの素	14.5 %
	ビーフンスープ	鶏肉	ビーフン, 油, でん粉	干ししいたけ, フンゲ [®] サイ, 玉ねぎ にんじん	塩, 鶏がらスープ [®] 醤油, こしょう 中華スープの素	27.3 %
	牛乳	牛乳				
24火	鯛のかば焼き丼	鯛	米, 強化米, でん粉, 油, 砂糖	しょうが, キャベツ	酒, 醤油, みりん	748 kcal
	根菜のみそ汁	わかめ, 油揚げ, 煮干し, みそ		にんじん, 大根, ねぎ		15.8 %
	牛乳	牛乳				25.5 %
26木	鶏の照り焼き丼	鶏肉	米, 強化米, 砂糖, でん粉	しょうが, キャベツ	醤油, みりん, 塩	762 kcal
	さつまいものみそ汁	油揚げ, 煮干し, みそ	さつまいも	にんじん, 玉ねぎ, 大根		16.8 %
	牛乳	牛乳				28.0 %
27金	米粉入りパン		米粉入りパン			712 kcal
	ポトフ	ウインナー	じゃがいも	玉ねぎ, にんじん, キャベツ, 大根	ローリエ, 鶏がらスープ [®] コンソメ, 醤油, 塩 こしょう	13.9 %
	手作りりんごジャム		グラニュー糖	りんご, レモン	シモン	29.1 %
	牛乳	牛乳				
30月	ビビンバ	豚ひき肉, 鰹節	米, 強化米, 麦, 砂糖, ごま, 油, ごま油	にんにく, ねぎ, ほうれん草, にんじん もやし, ぜんまい	醤油, 塩, みりん トウパン [®] ジャン	725 kcal
	春雨スープ	豚肉	はるさめ, 油, でん粉	もやし, フンゲ [®] サイ, 玉ねぎ, にんじん	塩, 鶏がらスープ [®] 醤油, こしょう 野菜ブイヨン	14.6 %
	牛乳	牛乳				27.6 %
31火	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			725 kcal
	揚げ鶏のごまみそかけ	鶏肉, みそ	でん粉, 油, ごま, ごま油, 砂糖	にんにく	醤油, 酒, みりん, 水	20.1 %
	ゆで野菜			キャベツ	塩	
	中華麺入りスープ	豚肉	干し中華めん, 油, でん粉	干ししいたけ, フンゲ [®] サイ, 玉ねぎ にんじん	塩, 鶏がらスープ [®] , 醤油 こしょう 中華スープの素	23.7 %
	牛乳	牛乳				

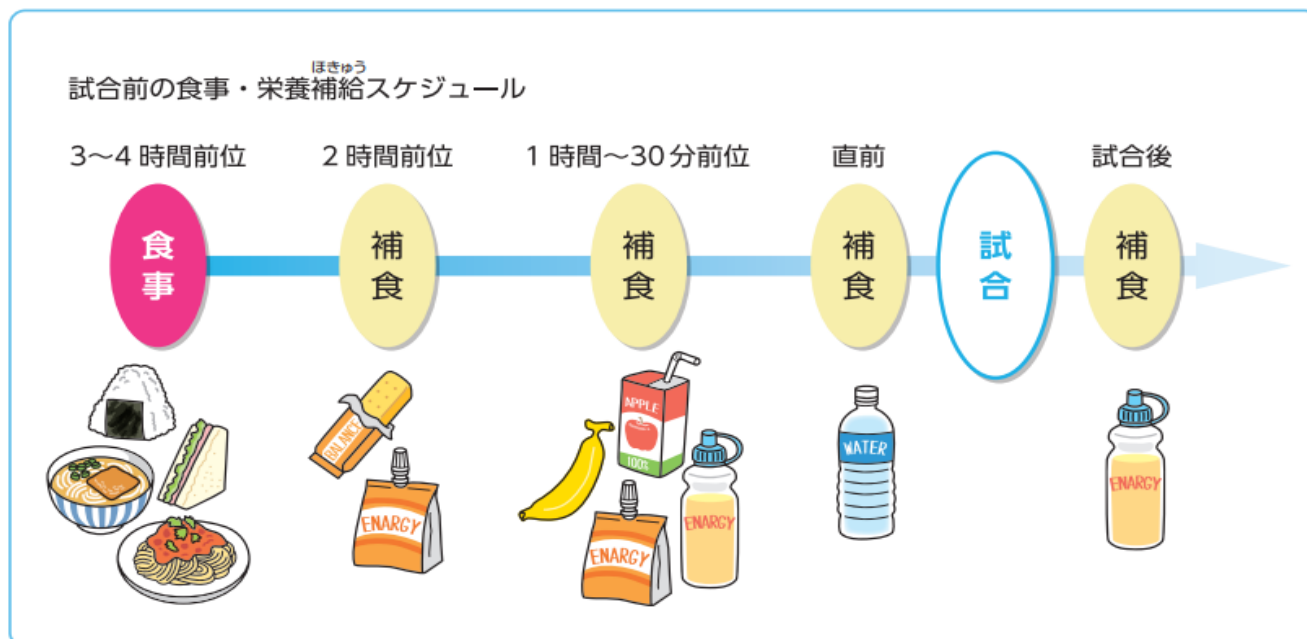
《スポーツの秋》

10月9日（月・祝）は、スポーツの日です。スポーツを楽しむには、しっかり体を動かせる状態であることが大切です。そのためにとっても重要なのが、栄養と休養です。運動・栄養・休養のバランスを整えて、スポーツを楽しみましょう。

○筋肉を増やすために重要なこと

たんぱく質（肉・魚・卵・大豆製品など）をとるだけでなく、エネルギーやビタミン、ミネラルもとることが大切です。しかし、たんぱく質をとりすぎると体に負担をかけてしまうので注意が必要です。

試合前におすすめの食事のとり方



引用: 文部科学省. 『「食」の探求と社会への広がり～食を通して自分たちや社会を見つめよう～』.
https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/eiyou/1288146.htm, (参照2023-09-20)

●使用食品成分表

アジフライ

アジ、パン粉（小麦を含む）、小麦粉、米粉、でんぷん（とうもろこし）、マルトデキストリン、食塩、こしょう、水

ミートボール

鶏肉、玉ねぎ、粒状植物性たん白、粉末状植物性たん白、砂糖、食塩、にんにくペースト、香辛料、酵母エキス、しょうがペースト、水、揚げ油（なたね油）