

令和6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
1 火	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			767 kcal
	鶏肉の甘酢煮	鶏肉	砂糖	しょうが, にんにく	醤油, 酢, みりん, 酒	17.2 %
	ポテトサラダ	芋	じゃがいも, ノンイクグマヨネーズ	きゅうり, 玉ねぎ, にんじん	塩, こしょう, 酢	26.2 %
	牛乳	牛乳				
2 水	豚丼	豚肉	米, 強化米, 油, 砂糖	玉ねぎ, にんじん, こんにゃく, ねぎ	醤油, みりん, 酒	730 kcal
	根菜汁	豆腐, 鰹節, 昆布		ごぼう, にんじん, 大根	酢, 醤油, 塩	16.5 %
	牛乳	牛乳				26.8 %
3 木	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			720 kcal
	鶏肉の照り焼き	鶏肉	砂糖		醤油, みりん, 酒	18.8 %
	もやしときゅうりの 和え物	わかめ	ごま油	きゅうり, もやし, にんじん	塩, 酢, 醤油	20.3 %
	玄米団子汁	豆腐, 鰹節, 玄米団子		大根, にんじん, ねぎ	醤油, 酒	
	牛乳	牛乳				
4 金	黒糖パン		黒糖パン			723 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	14.3 %
	カニカマドレッシング サラダ	かニ風味かまぼこ	ごま, 油	大根, キャベツ	塩, こしょう, 醤油 酢	34.2 %
	牛乳	牛乳				
7 月	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			785 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	16.1 %
	ひじきの炒り煮	鶏肉, ひじき	油, 砂糖	ごぼう, にんじん, こんにゃく	酒, 醤油	27.4 %
	牛乳	牛乳				
8 火	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			773 kcal
	めかじきの角煮	めかじき	砂糖	ごぼう, しょうが	醤油, 酒, みりん	17.6 %
	野菜の千切り炒め	豚肉	油, でん粉	しょうが, 玉ねぎ, にんじん, 青ピーマン たけのこ, 干ししいたけ, もやし	酒, 塩, 醤油 中華スープの素	22.1 %
	牛乳	牛乳				
9 水	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			748 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, ねぎ	中華スープの素, 醤油	14.1 %
	パンサンスー	芋	はるさめ, 砂糖, ごま油	きゅうり, にんじん	塩, 酢, 醤油	23.2 %
	牛乳	牛乳				
10 木	麻婆丼	豚ひき肉, 豆腐, みそ	米, 強化米, 麦, 砂糖, 油, ごま油, でん粉	にんにく, しょうが, ねぎ, にら	醤油, トウモロコシ オイスターソース	762 kcal
	中華コーンサラダ		砂糖, ごま油	キャベツ, ホルモン, にんじん, こんにゃく	塩, 醤油, からし, 酢	15.9 %
	牛乳	牛乳				26.5 %
11 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, オスターソース ハヤシルウ, 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	塩, 酢, こしょう	29.6 %
	牛乳	牛乳				
17 木	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 トウモロコシ	735 kcal
	春雨スープ	豚肉	春雨, 油, でん粉	もやし, チンゲン菜, 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				27.7 %
18 金	小型きな粉揚げパン	きな粉	コッパパン, 油, 砂糖, グラニュー糖		塩	753 kcal
	煮込みうどん	鶏肉, 油揚げ, 鰹節	うどん	玉ねぎ, にんじん, 干ししいたけ, ねぎ	酒, みりん, 醤油, 塩	15.5 %
	コールスロー		油, 砂糖	キャベツ, スイートコーン	塩, 酢, こしょう	26.2 %
	牛乳	牛乳				
21 月	中華飯(えび・卵)	豚肉, いか, えび, うずら卵	米, 強化米, 油, ごま油, 砂糖, でん粉	にんにく, たけのこ, にんじん, 玉ねぎ 白菜, 干ししいたけ	醤油, 酒, 白ワイン 中華スープの素, 塩 こしょう	759 kcal
	大学芋		さつまいも, 油, 水あめ, 砂糖		醤油	12.4 %
	牛乳	牛乳				24.5 %

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
22 火	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			773 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	13.5 %
	もやしのごま酢和え		砂糖, ごま	もやし, えのきたけ, しょうが	塩, 酢	23.4 %
	牛乳	牛乳				
23 水	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, フルーツチャツネ 白ワイン, コンソメ ウスターソース, 醤油	741 kcal
	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	塩, 酢, こしょう	13.4 %
	牛乳	牛乳				25.1 %
24 木	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			786 kcal
	里芋と豚バラ肉のみそ煮	豚肉, 鯉節, みそ	油, 里芋, 砂糖	こんにゃく, にんじん, 白菜, 大根	醤油, 酒, みりん	12.0 %
	塩昆布と野菜の風味漬け	塩昆布		キャベツ, にんじん	塩	31.3 %
	牛乳	牛乳				
25 金	米粉入りパン		米粉入りパン			753 kcal
	チリコンカン	大豆, 合挽肉	砂糖, 油	にんじん, 玉ねぎ, にんにく	カレー粉, ケチャップ, 塩 トマトピューレ, セージ チリパウダー, ウスターソース 鶏がらスープ, コンソメ	16.8 %
	根菜サラダ		じゃがいも, 油	大根, にんじん	塩, こしょう, 酢 醤油	30.5 %
	コーヒー牛乳	コーヒー牛乳				
28 月	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			805 kcal
	豚肉とごぼうのしぐれ煮	豚肉	油, 砂糖	こんにゃく, ごぼう, にんじん, しょうが	酒, みりん, 醤油	13.1 %
	千切り野菜の和風サラダ	海藻ミックス	ごま, 油	大根, にんじん, キャベツ	塩, こしょう, 醤油 酢	26.7 %
	牛乳	牛乳				
29 火	ぶどうゼリー				ぶどうゼリー	
	わかめごはん		米, 強化米		炊きこみわかめ	733 kcal
	鶏のからあげ	鶏肉	でん粉, 油	しょうが	醤油, 酒	17.9 %
	ゆで野菜			キャベツ	塩	24.7 %
	ワンタンスープ	豚肉	ワンタンの皮, 油, でん粉	干しいたけ, フゲン菜, 玉ねぎ にんじん	塩, 鶏がらスープ, 醤油 中華スープの素 こしょう	
30 水	牛乳	牛乳				
	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		16.7 %
牛乳	牛乳				28.0 %	

●使用食品成分表

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

今月の献立紹介

三重県産

米・牛乳

2日(水)、3日(木)、10(木) 豆腐・・・県内産の大豆からつくられた豆腐を使用予定

3日(木) 玄米団子・・・県内産の玄米を使用

旬

チンゲン菜・さつまいも・しいたけ・えのきたけ・里芋

※都合により、食材や献立が変更になる場合があります。

ごはんの栄養

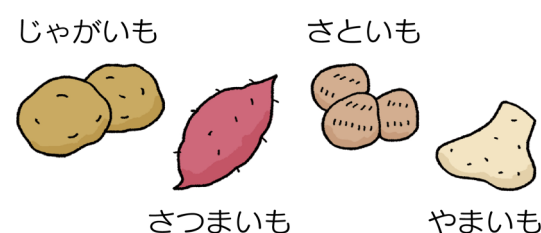
ごはんは炭水化物(でんぷん)を多く含み、エネルギー源となる食品です。でんぷんには、加熱するとさらっとしているアミロースと、粘りが出るアミロペクチンがあります。ごはん(うるち米)はアミロースを含み、もち(もち米)はアミロペクチンのみなので、もちの方が粘りが強くなります。また、同じでんぷんでも、粒状のごはんは、粉からできているパンやめんよりも消化吸収がゆっくりなため、腹持ちがよいといわれています。



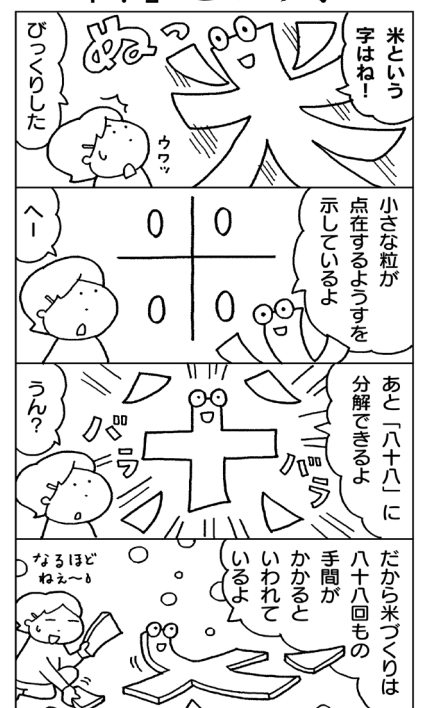
エネルギー源になる食品

いも

いもは、エネルギーのもとになる炭水化物が主成分で、食物繊維も豊富です。世界では、主食として食べている国もあります。日本では、じゃがいも、さつまいも、さといも、やまいもなどが食べられています。



「米」という字



「米」の漢字を分解すると「八十八」になります。このことから、米づくりは88回もの手間がかかるといわれています。現在は便利な機械がありますが、それでもたくさんの手間がかかります。農家さんに感謝して、味わって食べましょう。