令和4年　中学校

10月　献　立　表

取手市立学校給食センター

日 曜日	献立名	主な材料名 主に血や筋肉,骨になる 1群 たんぱく質	2群 無機質	主に体の調子を整える 3群 カロテン	4群 ビタミンC,他	主にエネルギー源になる 5群 炭水化物	6群 脂質	その他の材料(調味料など)	エネルギー(Kcal) 食塩(グラム)
毎日	牛乳		牛乳						
3 月	ごはん					ごはん			794
	きびなごごまフライ③	きびなご				じゃがいも でん粉	油		
	しょうがあえ			こまつな 人参	もやし 生姜			しょう油	1.7
	肉じゃが	豚肉		人参	玉ねぎ 枝豆 椎茸	こんにゃく じゃが芋 砂糖	油	酒 しょう油	
4 火	麦ごはん					ごはん 大麦			814
	ハンバーグオニオンソースかけ	鶏肉 大豆			玉ねぎ	砂糖 でん粉		しょう油 酢	
	キャベツのソテー			人参	キャベツ		油	塩 こしょう しょう油	2.2
	マセドアンスープ	ベーコン		人参 ほうれん草	玉ねぎ 大根 セロリ		油	ワイン チキンブイヨン 塩 こしょう しょう油	
5 水	担々麺(中華めん)					中華めん			874
	担々麺(担々麺スープ)	豚肉 みそ		人参	生姜 にんにく もやし ねぎ スイートコーン		ごま 油	酒 豆板醤 しょう油 がらスープ	
	にらまんじゅう②	豚肉		にら	キャベツ	にらまんじゅうの皮	油		3.4
	チンゲン菜の中華和え	中華くらげ		チンゲン菜 人参	きゅうり				
6 木	ごはん					ごはん			774
	鶏の塩麹漬け焼き	鶏肉						塩麹 酒 しょう油 みりん	
	人参と白滝の甘辛煮	かつお節		人参 こまつな		砂糖 しらたき		しょう油 削り節	2.2
	なめこの味噌汁	豆腐 みそ			なめこ 大根 ねぎ			削り節	
7 金	ごはん					ごはん			872
	野菜ふりかけ							野菜ふりかけ	
	いかの天ぷら	いか 卵				小麦粉	油		
	和風サラダ(ドレッシング)			ほうれん草 人参	もやし			和風ドレッシング	2.5
	豆乳味噌汁	豚肉 生揚げ みそ 豆乳		人参	ごぼう えのきたけ	じゃが芋	油	酒 削り節	
〈 日本の食べ物の旅【 栃木県 】〉									
11 火	麦ごはん					ごはん 大麦			798
	モロの竜田揚げ	モロ(もうかざめ)				でん粉	油	しょう油	
	にら和え			にら 人参	キャベツ			しょう油 こしょう	
	かんぴょうのみそ汁	油揚げ みそ		人参 ほうれん草	かんぴょう ねぎ えのきたけ			削り節	2.1
	デザート					いちごゼリー			
12 水	ごはん					ごはん			784
	豚キムチ炒め	豚肉 生揚げ		人参 チンゲン菜	生姜 キャベツ 白菜キムチ		油	酒 しょう油	
	もやしときくらげの和え物				もやし きくらげ	砂糖	油	酢 しょう油	2.8
	スープ餃子	ベーコン 豚肉 鶏肉		人参 こまつな	ねぎ にんにく 生姜 キャベツ	餃子の皮	油	塩 こしょう しょう油 がらスープ	
13 木	ごはん					ごはん			843
	親子煮	鶏肉 卵		人参	生姜 玉ねぎ	しらたき ふ 砂糖	油	塩 酒 しょう油	
	木の葉かまぼこ③	魚肉すり身				でん粉 砂糖			2.8
	おかか和え	かつお節		人参 こまつな	キャベツ			しょう油	
14 金	切り目入りコッペパン					コッペパン			782
	フランクフルトケチャップソース	フランクフルト			玉ねぎ	砂糖	油	デミグラスソース ケチャップ ウスターソース	
	ブロッコリーサラダ(ドレッシング)			ブロッコリー	スイートコーン			サウザンアイランドドレッシング	2.8
	豆乳チャウダー	鶏肉 豆乳		人参 ほうれん草	玉ねぎ	じゃが芋 米粉	油	ワイン チキンブイヨン 塩 こしょう	
17 月	ごはん					ごはん			836
	あじフライ(ソース)	あじ 卵				小麦粉 パン粉	油	中濃ソース	
	からし和え			人参	きゅうり キャベツ			洋がらし しょう油	2.1
	こまつなの味噌汁	油揚げ みそ		こまつな	えのきたけ 玉ねぎ			削り節	
18 火	麦ごはん					ごはん 大麦			810
	ビビンバ	豚肉 みそ			にんにく 生姜	砂糖	油	酒 しょう油 みりん コチュジャン	
	ナムル			人参 チンゲン菜	もやし		油	塩 しょう油	3.0
	わかめスープ	生揚げ	わかめ	人参	ねぎ しめじ			がらスープ しょう油 塩 こしょう	
19 水	五目うどん(ソフトメン)					ソフトメン			800
	五目うどん(五目汁)	鶏肉 油揚げ		ほうれん草 人参	ねぎ 椎茸	でん粉	油	酒 しょう油 塩 みりん 削り節	
	大学芋③					さつまいも 砂糖	油	しょう油 みりん 酢	2.6
	水菜と大根のサラダ(ドレッシング)			人参 みずな	大根			ごまドレッシング	
20 木	ごはん					ごはん			779
	豚肉の生姜炒め	豚肉		にら	玉ねぎ 生姜	砂糖	油	酒 しょう油 みりん	
	即席漬			こまつな 人参	大根			塩	2.2
	けんちん汁	鶏肉 豆腐		人参	ごぼう	こんにゃく 里芋	油	酒 しょう油 塩 みりん 削り節	
21 金	ごはん					ごはん			908
	ひき肉カレー	豚肉 ひよこまめ		人参 パプリカ トマト	にんにく 生姜 玉ねぎ マッシュルーム		油	ワイン カレー粉 カレールウ チャツネ ウスターソース 塩 ポークブイヨン	
	チキンナゲット②	鶏肉				パン粉 小麦粉			3.2
	ひじきのサラダ		ひじき		キャベツ 枝豆		油	しょう油 酢 塩 こしょう	
24 月	ごはん					ごはん			771
	真鯛の西京味噌焼き	まだい みそ				砂糖		酒 みりん	
	ほうれん草と糸かまの和え物	かまぼこ		ほうれん草	キャベツ			しょう油 みりん 酒	2.3
	すまし汁	鶏肉 豆腐		人参	ねぎ 大根 椎茸			塩 しょう油 削り節	
〈 リクエスト献立・六郷小学校 〉									
25 火	麦ごはん					ごはん 大麦			864
	鶏肉の塩からあげ	鶏肉				でん粉	油	ガーリックパウダー 酒 塩	
	のり酢あえ		のり	こまつな 人参	もやし			しょう油 酢	
	豚汁	豚肉 油揚げ みそ		人参	ごぼう 大根 ねぎ	こんにゃく	油	酒 削り節	2.4
	デザート					梨ゼリー			
〈 世界の料理紹介【イタリア】〉									
26 水	スパゲティボロネーゼ	豚肉 大豆 ゼラチン	チーズ	人参 トマト パセリ	玉ねぎ マッシュルーム にんにく	スパゲッティ	油	ケチャップ デミグラスソース ウスターソース ワイン がらスープ 塩 こしょう ローリエ	803
	キッシュ	卵			玉ねぎ	じゃがいも			
	イタリアンサラダ(ドレッシング)			ほうれん草 パプリカ	キャベツ			イタリアンドレッシング	3.4
	フォカッチャ					フォカッチャ			
27 木	ごはん					ごはん			867
	しゅうまい③	豚肉			玉ねぎ	パン粉 しゅうまいの皮			
	春雨サラダ				もやし きゅうり	春雨 砂糖	油	酢 しょう油	2.9
	豆腐の中華煮	豚肉 豆腐		人参 チンゲン菜	玉ねぎ たけのこ 椎茸 生姜	砂糖 でん粉	油	酒 豆板醤 しょう油	
〈 SDGsを考える献立 〉									
28 金	ミルクパン					ミルクパン			780
	チリビーンズ	豚肉 大豆			玉ねぎ にんにく		油	酒 中濃ソース ケチャップ チリパウダー 塩 こしょう	
	ブロッコリーのマリネ			ブロッコリー パプリカ	レモン果汁	砂糖	油	酢 塩	3.4
	野菜スープ	鶏肉		人参 ほうれん草	大根		油	酒 塩 チキンブイヨン こしょう しょう油	
〈 図書コラボ給食「タスキメシ」より じゃがいもとベーコンのトマトクリーム煮 〉									
31 月	ごはん					ごはん			898
	メンチカツ	豚肉 鶏肉			玉ねぎ	パン粉	油		
	ガーリックドレッシングサラダ	ツナ		こまつな 人参	キャベツ にんにく		油	しょう油 みりん	2.3
	じゃがいもとベーコンのトマトクリーム煮	ベーコン	牛乳 クリーム	人参 トマト	玉ねぎ にんにく エリンギ	じゃが芋	バター	ベシャメルソース 塩 こしょう	

10月より人参や大根などの根菜類は皮ごと使うなど、廃棄を減らす取組みを始めます！

＊天候等により、使用する食材が変更になることがあります。
＊加工食品は主要な材料を記載しています。
＊スプーン・フォークの欄は紙面の都合上記載をしておりません。メニューによりご持参ください。
◎不明な点は給食センターへお問い合わせください。Tel:0297-82-3363

10／27 ～ 11／9 は　読書週間！
「図書コラボ給食」とは、本や絵本の中に出てくる料理を給食で再現し、本を紹介する献立です。

栄養素	基準量	月の平均
エネルギー(Kcal)	830	822
食塩(g)	2.5	2.6

10／24（月）の **真鯛** は、新型コロナウイルス感染拡大の影響により、消費が少なくなった全国各地の農水産物を学校給食で使用し、消費の拡大と生産者を支援する農林水産業の事業によって提供されています。真鯛を味噌ダレに漬けてふっくら焼き上げた「西京味噌焼き」で提供します。