



# 令和6年度 10月献立表

伊豆の国市立  
菫山中学校

日	曜	献立 (牛乳は毎日つきます)	<赤> おもに体をつくるものになる食品		<緑> おもに体の調子を整えるものになる食品		<黄> おもにエネルギーのものになる食品		エネルギー たんぱく質 脂質%	お知らせ	
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質			
1	火	麦ご飯					米 麦		701kcal 32.1g 31.1%		
		さばの七味焼き	さば		葉ねぎ	にんにく		ごま油 ごま			
		小松菜のごま和え			小松菜 にんじん	キャベツ	砂糖	ごま			
		きのこ汁	鶏肉 豆腐		にんじん みつば	干し椎茸 きくらげ えのき草 しめじ					
		ぶどう				ぶどう					
2	水	揚げパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング 油	838kcal 29.4g 41.1%	リクエストメニュー	
		ベーコンエッグ	ベーコン 卵								
		もやしのナムル			にら	もやし	砂糖	ごま油 ごま			
		ミネストローネ	ベーコン	粉チーズ	にんじん トマト パセリ	にんにく セロリー 玉ねぎ とうもろこし	マカロニ じゃがいも	バター			
		焼きプリンタルト	卵	乳 脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	マーガリン			
3	木	麦ご飯					米 麦		719kcal 30.1g 25.7%		
		豆腐ハンバーグきのこあんかけ	豆腐 豚肉 卵	牛乳	にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ えのき草 しめじ	砂糖 パン粉 片栗粉	油			
		里芋のみそ汁	豆腐 みそ		小松菜			里芋			
		みかん				みかん					
4	金	わかめご飯		わかめ			米 麦		886kcal 37.2g 33.9%	リクエストメニュー	
		鶏の唐揚げ	鶏肉			にんにく	片栗粉	油			
		納豆和え	納豆 かつお節		小松菜 にんじん						
		豚汁	豚肉 みそ		にんじん	大根 ごぼう 根深ねぎ こんにゃく	里芋	油			
		いちごクレープ	豆乳 大豆粉			いちご いちご果汁 レモン果汁	砂糖 水あめ 米粉 てんぷん	油			
7	月	麦ご飯					米 麦		737kcal 29.7g 29.9%		
		椎茸のみそロール	豚肉 卵 みそ	牛乳	にんじん	玉ねぎ 干し椎茸	パン粉 砂糖	バター			
		ひじきのカラフル炒め	ベーコン	ひじき	ピーマン 赤パプリカ	にんにく ごぼう れんこん とうもろこし		油			
		卵スープ	卵		にんじん チンゲン菜	玉ねぎ	片栗粉	油			
8	火	きのこピラフ	ベーコン			にんにく 玉ねぎ とうもろこし マッシュルーム エリンギ しめじ	米 麦	油	711kcal 30.7g 32.1%	リクエストメニュー	
		タンドリーチキン	鶏肉	ヨーグルト							
		小松菜サラダ	ハム		小松菜	もやし	砂糖	ごま油 ごま			
		ABCスープ	ベーコン		にんじん	玉ねぎ セロリー とうもろこし キャベツ	じゃがいも マカロニ				
9	水	スイートポテトパン		脱脂粉乳 牛乳			小麦粉 砂糖 さつまいも	ショートニング バター ごま	804kcal 36.6g 34.4%		
		白身魚の香味フライ	ホキ 卵	チーズ	パセリ		小麦粉 パン粉	油			
		ほうれん草サラダ	ハム	わかめ	ほうれん草 にんじん		砂糖				
		白玉ときのこのスープ	ベーコン 鶏肉		チンゲン菜	椎茸 えのき草 しめじ	白玉団子	油			
10	木	給食なし									
11	金	麦ご飯					米 麦		700kcal 26.6g 25.7%		
		麻婆豆腐	豚肉 みそ 豆腐		にんじん	根深ねぎ しょうが にんにく 干し椎茸	片栗粉	油 ごま油			
		キャベツのレモン和え		昆布	にんじん 小松菜	キャベツ レモン果汁					
		おかしな目玉焼き	ゼラチン	寒天 牛乳		あんず	砂糖				
14	月	スポーツの日 (祝日)									
15	火	栗ご飯					米	栗 ごま	839kcal 33.4g 26.3%	十三夜の行事食	
		鶏肉の揚げしんじょ	鶏肉 豚肉 おから 卵			玉ねぎ しょうが	パン粉 やまといも	油			
		おろし和え			小松菜 にんじん	大根					
		月見汁			小松菜	ごぼう えのき草	白玉団子				
16	水	黒糖ロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 黒糖 砂糖	ショートニング	826kcal 33.3g 35.0%		
		じゃがいものミートグラタン	豚肉	チーズ	グリルピース トマト	玉ねぎ セロリー マッシュルーム	じゃがいも	油			
		海藻サラダ	マグロフレーク	海藻		きゅうり こんにゃく	砂糖	ごま油			
		コーンスープ		牛乳	にんじん	玉ねぎ とうもろこし	小麦粉	バター 油			
17	木	さつまいもご飯					さつまいも 米	ごま	703kcal 29.1g 23.0%		
		つくねの照り焼き	鶏肉 みそ 卵	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが 根深ねぎ	パン粉 砂糖 片栗粉				
		なめ草和え			小松菜 にんじん	えのき草					
		大根のみそ汁	みそ		葉ねぎ	大根					
		すりおろしりんごゼリー				りんご りんご果汁	砂糖				



日	曜	献立 (牛乳は毎日つきます)	＜赤＞ おもに体をつくるものになる食品		＜緑＞ おもに体の調子を整えるものになる食品		＜黄＞ おもにエネルギーのもとになる食品		エネルギー たんぱく質 脂質%	お知らせ
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
18	金	麦ご飯			給食のお米は毎回市産を使っています		米 麦		736kcal 25.6g 28.4%	給食の日
		豆腐のカレーそぼろ煮	豚肉 豆腐		にんじん グリルピース	しょうが 玉ねぎ きくらげ	片栗粉 砂糖	油		
		さつま芋とアーモンドの ごまマヨサラダ	県内産			キャベツ きゅうり	さつまいも	マヨネーズ ごま アーモンド		
		オレンジ			オレンジ	市内産 (田中山)				
21	月	ソフト麺					小麦粉		761kcal 29.1g 30.9%	
		きのこのトマトクリームソース	ベーコン いか	牛乳 生クリーム	にんじん ほうれん草	にんにく 玉ねぎ しめじ えのき茸 椎茸	小麦粉	油 バター		
		茎わかめとツナのサラダ	マグロフレーク	茎わかめ	にんじん	もやし きゅうり	砂糖	ごま油		
		スイートポテト	卵	牛乳 生クリーム			さつまいも 砂糖	バター		
22	火	ゆかりご飯				ゆかり粉	米 麦		726kcal 28.2g 24.5%	
		里芋と鶏肉の煮物	鶏肉		にんじん さやいんげん	こんにゃく	里芋 砂糖	油		
		豆腐ともやしのみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ			もやし				
		みかん				みかん				
23	水	背割りロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	807kcal 30.6g 39.2%	
		焼きフランク	フランクフルト				砂糖			
		小松菜のソテー	ベーコン		小松菜	とうもろこし キャベツ		油		
		さつまいものシチュー	鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん	玉ねぎ マッシュルーム	さつまいも 小麦粉	油 バター		
24	木	麦ご飯					米 麦		747kcal 26.8g 27.9%	
		森のきのこカレー	豚肉	ヨーグルト チーズ	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ しめじ まいたけ エリンギ	じゃがいも	油		
		ツナサラダ	マグロフレーク			キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	油		
		ぶどう				ぶどう				
25	金	麦ご飯					米 麦		700kcal 31.4g 27.1%	
		鮭の塩こうじ焼き	鮭							
		野菜のごま醤油和え	ハム		ほうれん草	キャベツ		ごま油		
		さつま汁	豆腐 みそ 油揚げ		葉ねぎ	ごぼう 大根	さつまいも	ごま油		
28	月	麦ご飯					米 麦		702kcal 25.7g 32.1%	
		豆腐のみそ炒め	豚肉 焼き豆腐 みそ		にんじん ピーマン	しょうが 玉ねぎ たけのこ	砂糖 片栗粉	油		
		シルバーサラダ	ハム		にんじん	きゅうり キャベツ	はるさめ	マヨネーズ		
		白菜スープ	ベーコン		にんじん にら	白菜		油		
29	火	麦ご飯					米 麦		732kcal 33.8g 26.8%	
		のりかつおふりかけ	かつお節	青のり 黒のり			砂糖 でん粉			
		関東煮	鶏肉 竹輪 さつま揚げ 生揚げ うずら卵		にんじん	こんにゃく だいこん	砂糖 里芋			
		豆腐とチンゲン菜のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		チンゲン菜					
		みかん				みかん				
30	水	食パン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	738kcal 27.2g 30.0%	
		りんごジャム				りんご	水あめ 砂糖			
		かぼちゃのいがぐりコロッケ	鶏肉 卵	脱脂粉乳	かぼちゃ	玉ねぎ	砂糖 小麦粉 そうめん	油		
		じゃこ大根のサラダ		ちりめんじゃこ	小松菜	大根 キャベツ とうもろこし		ごま油		
		野菜スープ	ベーコン		チンゲン菜	玉ねぎ とうもろこし		油		
		ヨーグルト		乳 寒天		ブルーベリー果汁	砂糖			
31	木	ターメリックライス					米 麦	バター	788kcal 26.2g 30.4%	
		キーマカレー	豚肉		にんじん トマト ピーマン	にんにく しょうが 玉ねぎ ごぼう		油		
		さつま芋のサラダ				キャベツ きゅうり	砂糖 さつまいも	油 ごま		
		りんご				りんご				

※献立は仕入れの都合により一部変更する場合があります。(事前にお知らせします。)

## 10月給食だより

★10/2(水)・10/4(金)・10/8(火)の♥メニュー……1学期の給食委員会の企画で優秀だったクラス(1年2組・2年5組・2年7組)のリクエストメニューを入れました。この企画は、「①給食の配膳が早くできた②残食が少なかった③給食の片付けがきちんとできていた」という項目の合計得点が多かった上位3クラスが給食のリクエストを出すことができるというものでした。この企画を行うことにより、①～③までの項目について少しでも意識を高めることができたのではないのでしょうか。

## スポーツには食事がカギ!

暑さがやわらぎ、外で体を動かすのに気持ちのよい季節になりました。運動会や体育祭、部活の試合など、スポーツで実力を発揮するには、日ごろの練習やトレーニングとともに、いろいろ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・早起きを心掛けて睡眠を十分にすることが大切です。

## 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」