







令和元年10月
昭和薬科大学附属中学校

※材料、その他の都合により献立を変更することがあります

株式会社 オーディフ

| | |
|------|-----------|
| 食品群 | 体内でのばたらき |
| 赤の食品 | 血や肉、骨をつくる |
| 黄の食品 | 働く力や体温となる |
| 緑の食品 | 体の調子を整える |

| 月 | 火 1日 | 水 2日 | 木 3日 | 金 4日 |
|---|---|---|---|--|
| <p>こんだて</p> <p>10月になりました！給食では秋の食材や、イベントに因んだメニューが登場します！ お楽しみに～♪</p> <p>☆10/15 きこの日 きこの炊き込みご飯</p> <p>☆10/31ハロウィン パンキンサラダ かぼちゃ型ハンバーグ</p>  |  <p>中間考査</p> | <p>中間考査</p> | <p>中間考査</p> | <p>中間考査</p>  |
| あか | | | | |
| き | | | | |
| みどり | | | | |
| <p>こんだて</p> <p>7日</p> <p>温野菜 MILK グラタン ごはん ミートボールのトマト煮込み</p> | <p>8日</p> <p>野菜炒め MILK 鶏肉のごまみそ焼き きびご飯 ゆし豆腐</p> | <p>9日</p> <p>筑前煮 MILK かぼちゃひき肉フライ ごはん なめこのみそ汁</p> | <p>10日</p> <p>青菜の煮浸し MILK 豚レバーフライ 鮭ご飯 大根のみそ汁</p> | <p>11日</p> <p>フルーツ杏仁 MILK ジャージャー麺 わかめとなとの中華スープ</p> |
| あか | 牛乳、ミートボール | 牛乳、かつお節、ベーコン、鶏もも肉 | 牛乳、かつお節、鶏肉、絹ごし豆腐 | 牛乳、わかめ、牛乳、鶏レバーをほろ、絹ごし豆腐、豚ひき肉 |
| き | 精白米、じゃがいも | 精白米、なたね油、白ごま | 精白米、なたね油 | なたね油、精白米 |
| みどり | たまねぎ、にんじん、にんにく、ブロッコリー、黄ピーマン、赤ピーマン、大根 | キャベツ、さんとうさい、しめじ、しょうが、にんじん、ブロッコリー | こんにやく、にんじん、ねぎ、絹ごしや | にんじん、ほうれん草、大根、長ねぎ |
| <p>こんだて</p> <p>14日</p> <p>体育の日</p>  | <p>15日</p> <p>お米de国産さつまいも栗のタルト MILK さつまいも天ぷら きこの炊き込みご飯 すまし汁</p> | <p>16日</p> <p>みかん MILK ひじきの温サラダ 麦ごはん マーボー豆腐</p> | <p>17日</p> <p>ほうれん草ソテー MILK チキンのハニーマスタード焼き ごはん ミネストローネスープ</p> | <p>18日</p> <p>クービリチー MILK 白花豆コロッケ 雑穀ごはん シカムドッチ</p> |
| あか | 牛乳、かつお節、鶏肉 | 牛乳、ひじき、絹ごし豆腐、豚ひき肉、木綿豆腐 | 牛乳、ウインナーソーセージ、鶏肉 | 牛乳、かつお節、きざみ昆布、白かまぼこ |
| き | なたね油、黒ごま、精白米 | 精白米、かたくり粉、ごま油、なたね油、コーン、押し麦 | 精白米、じゃがいも、なたね油、コーン、無塩バター | なたね油、精白米 |
| みどり | あお豆、えのきたけ、しめじ、にんじん、ねぎ、乾しいたけ | あお豆、しょうが、たけのこ、たまねぎ、にんじん、にんにく、長ねぎ | あお豆、しめじ、セロリー、たまねぎ、にんじん、ほうれん草 | こんにやく、とうがん、にんじん、ねぎ、乾しいたけ |
| <p>こんだて</p> <p>21日</p> <p>きんぴらごぼう MILK 鮭の塩麹焼き ごはん じゃがいものみそ汁</p> | <p>22日</p> <p>即位礼正殿の儀</p>  | <p>23日</p> <p>レモンゼリー MILK きこのチキンのカレー 麦ごはん 温野菜</p> | <p>24日</p> <p>ジャンボひじきしゅうまい MILK 野菜と厚揚げの中華炒め ごはん 春雨スープ</p> | <p>25日</p> <p>梨 MILK ブロッコリーソテー あみパン 豚肉と豆の煮込み</p> |
| あか | 牛乳、かつお節、わかめ、さけ、豚肉 | | 牛乳、鶏肉 | 牛乳、ベーコン、豚肉 |
| き | 精白米、ごま油、じゃがいも、なたね油、白ごま | | 精白米、じゃがいも、なたね油、押し麦、小麦粉、無塩バター | 精白米、かたくり粉、ごま油、なたね油 |
| みどり | えのきたけ、にんじん、絹ごしや、長ねぎ | | しめじ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、ブロッコリー、赤ピーマン | キャベツ、ごま、たまねぎ、しょうが、たけのこ、にんじん、にんにく、もやし |
| <p>こんだて</p> <p>28日</p> <p>千草焼き MILK 牛肉とレンコンの炒めもの 麦ごはん 青菜のすまし汁</p> | <p>29日</p> <p>ミンチカツ MILK ごまあえ ゆかりごはん 根菜の煮物</p> | <p>30日</p> <p>きびごこのカリカリフライ MILK 豚肉中華風炒め ごはん トマトと卵のスープ</p> | <p>31日</p> <p>パンキンサラダ MILK かぼちゃ型ハンバーグ ごはん 豆スープ</p> | <p>10月は国が定める「食品ロス削減月間」です。食品ロスとは、まだ食べることができるのに、ごみとして捨てられてしまう食品のことで、日本では1年間で600万トンを超える量が発生しています。このうち約半分は家庭からのものです。私たち一人ひとりが食品を無駄にしないよう意識して取り組むことが必要です。</p>  |
| あか | 牛乳、かつおだし | 牛乳、かつお節、チクワ、鶏もも肉 | 牛乳、ベーコン、鶏卵、豚肉 | 牛乳、鶏肉 |
| き | 精白米、かたくり粉、ごま油、なたね油、押し麦 | サラダ油、なたね油、精白米 | 精白米、かたくり粉、ごま油、なたね油 | 精白米、じゃがいも |
| みどり | キャベツ、さんとうさい、にんじん、にんにく、大根 | キャベツ、こんにやく、にんじん、絹ごしや、大根 | たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、長ねぎ | あお豆、かぼちゃ、しめじ、にんじん、はくさい |