



日	曜	献立	エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g
1	金	牛乳 ナシゴレン 野菜ソテー ソトアヤム マンゴープリン Indonesia	757	25.3	25.5
4	月	牛乳 ごはん いわしフライ 小松菜の煮びたし けんちん汁 Sardine	793	26.0	25.3
5	火	牛乳 麦ごはん ハンバーグおろしソース くるみあえ みそ汁	808	29.7	25.4
13	水	牛乳 コッペパン 魚のフライ キャベツのソテー 豆乳チャウダー	802	36.7	29.2
14	木	牛乳 ごはん キムチチゲ 大学芋 「キムチチゲ」 Korea	832	28.1	19.7
15	金	牛乳 ごはん じゃこふりかけ 大豆の好み揚げ 昆布の炒め煮 みそ汁 「大豆の好み揚げ」 十三夜	843	29.0	26.8
18	月	牛乳 栗ごはん さわらの西京焼き キャベツの炒め物 かきたま汁	739	35.0	21.0
19	火	食育の日 牛乳 麦ごはん レバーと大豆のこはく煮 ほうれん草のおかか炒め みそ汁 みかん	850	33.9	23.7
20	水	牛乳 ミルクパン 森のスパゲティ ひよこ豆のサラダ	787	29.5	23.7
21	木	牛乳 ごはん 鶏チリ 中華炒め 春雨スープ アセロラゼリー	862	27.0	29.6
22	金	牛乳 麦ごはん ポークカレー 福神漬 アーモンドソテー	863	26.6	27.2
25	月	牛乳 ごはん さんまの塩焼き ごまあえ みそ汁 みかん 旬の食材「さんま」 Saury	792	30.3	22.3
26	火	牛乳 中華おこわ 揚げぎょうざ 甘酢炒め わかめスープ	775	22.7	29.8
27	水	牛乳 柏型パン 照焼チキン ツナサラダ スコッチブロス 「スコッチブロス」 England	789	33.3	34.0
28	木	牛乳 ごはん 肉野菜炒め すまし汁 りんご	777	28.1	23.2
29	金	牛乳 雑穀ごはん 高野豆腐のカラコロ煮 さつま汁 煎りいりこ 郷土料理(鹿児島県) 「さつま汁」	804	34.1	21.4

臨時休業・物資購入等により、献立が変更中止になる場合があります。ご了承ください。

平均栄養量	805	29.7	25.5
基準栄養量	830	33.0	25.0

※ 塩分は、生活習慣病予防の目的から2.5g/食となるよう配慮しています。

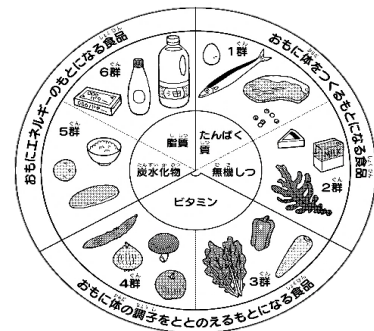
令和3年度・食育の日のテーマ
「献立のねらい」

毎月19日は
食育の日

「献立の立て方 (ごはんのみそ汁)」

献立を立てる時は、主食、おかず(主菜・副菜)、汁物を工夫して、3つのグループの食品を取り入れると、栄養バランスがととのいます。主食は、ごはんやパン、めん類で、おもにエネルギーのもとになります。おかず(主菜・副菜)は、おもに体をつくるもとや体の調子をととのえるもとになります。

もし、3つのグループがそろわず、栄養のバランスがととのっていない場合は、食品をかえたり増やしたり、もう1品おかずを考えたりします。そして、おかずや汁物の実に使う食品を工夫し、いろいろな種類の食品が食べられるようにします。



～一食分の献立の立て方～

① 主食を決める	② おかず(主菜・副菜)を決める	③ 汁物を決める
<p>ごはん めん</p>	<p>主菜</p> <p>マールー豆腐 やきざかな</p> <p>副菜</p> <p>いためもの あえもの サラダ</p>	<p>みそしる スープ</p>

ごはんのみそ汁



※ごはんのみそ汁は、日本の伝統的な食事(和食)の基本となる主食と汁物です。

給食の献立のポイント!

- 栄養のバランスを考える
- 季節感のある献立にする
- 彩り、香りがよい
- 味付けが偏らないようにする
- 調理法が偏らないようにする
- 価格が適当である
- 旬の食材を取り入れる
- 地場産物を活用する

ごはんと相性がよく、昔から日本人になじみの深い汁物

10月の献立より

みそ汁

材料(4人分)

- ・あぶらあげ 12g
- ・かぼちゃ 120g
- ・玉ねぎ 60g
- ・えのきたけ 40g
- ・ねぎ 20g
- ・みそ 大さじ3
- 《だし》
- ・煮干し 12g
- ・水 500ml

作り方

- ① 鍋に水を入れ、頭とはらわたを取った煮干しを入れておく。
- ② ①の煮干しの入った鍋を強火で加熱する。
- ③ 沸騰したら中火で4～5分間加熱する。
- ④ だしがとれたら煮干しを取り出す。
- ⑤ あぶらあげは1cm幅、かぼちゃは1、5cm角、玉ねぎは5mmスライス、えのきたけはざく切り、ねぎは小口切りにする。
- ⑥ ④の dashi で、かぼちゃ、玉ねぎ、あぶらあげ、えのきたけを煮る。
- ⑦ みそを加えて調味し、ねぎを入れて仕上げる。



だしは、煮干し以外の昆布やかつお節でもおいしく作ることができます。

令和 3年 10月

学校給食献立予定表

糸島市立前原東中学校

日付 曜日	献立名	使われている食品と体内での主な働き						調味料
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1□ (金)	牛乳 ナシゴレン 野菜ソテー ソトアヤム マンゴープリン	鶏肉 牛肉 えび	牛乳 マンゴプリン	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり もやし 玉ねぎ セロリー しょうが	米 じゃがいも はるさめ	ごま 油	ケチャップ 鶏ガラスープ しょうゆ うすくちしょうゆ チリソース 塩 パプリカ ターメリック オールSP 仮 こしょう
4□ (月)	牛乳 ごはん いわしフライ 小松菜の煮びたし けんちん汁	油揚げ かつお削り節	牛乳 いわしフライ	小松菜 にんじん ねぎ	もやし 大根 しいたけ	米 さといも さとう	揚げ油	しょうゆ うすくちしょうゆ みりん 塩
5□ (火)	牛乳 麦ごはん ハンバーグおろしソース くるみあえ みそ汁	ハンバーグ 麦みそ 油揚げ	牛乳 カットわかめ	ほうれん草 ねぎ	大根 玉ねぎ もやし	米 じゃがいも 麦 さとう でん粉	くるみ 油	しょうゆ みりん
13□ (水)	牛乳 コッペパン 魚のフライ キャベツのソテー 豆乳チャウダー	あじ 調整豆乳 白インゲンビュレ ベーコン 米みそ	牛乳	パセリ	キャベツ 玉ねぎ コーン しめじ	コッペパン じゃがいも パン粉 小麦粉	揚げ油 油	鶏ガラスープ 塩 こしょう ガーリック
14□ (木)	牛乳 ごはん キムチチゲ 大学芋	豆腐 豚肉 米みそ 赤だしみそ	牛乳	にんじん	大根 キャベツ 根深ねぎ キムチ えのきだけ にんにく	米 さつまいも さとう	揚げ油 黒ごま	鶏ガラスープ しょうゆ 塩
15□ (金)	牛乳 ごはん じゃこふりかけ 大豆の好み揚げ 昆布の炒め煮 みそ汁	大豆 厚揚げ みそ ベーコン	牛乳 白す干 ひじき すき昆布 青のり粉	にんじん ねぎ 青じそ	キャベツ 玉ねぎ コーン しめじ	米 小麦粉 でん粉 さとう	揚げ油 ごま油	しょうゆ みりん 塩 粉茶
18□ (月)	牛乳 栗ごはん さわらの西京焼き キャベツの炒め物 かきたま汁	さわら西京焼 豆腐 卵	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ もやし 玉ねぎ	米 もち米 でん粉	生むき栗 油	しょうゆ うすくちしょうゆ 塩 こしょう
19□ (火)	牛乳 麦ごはん レバーと大豆のこはく煮 ほうれん草のおかか炒め みそ汁 みかん	鶏レバー 厚揚げ 大豆 麦みそ かつお削り節	牛乳	ほうれん草 ねぎ	みかん もやし 玉ねぎ キャベツ しょうが	米 麦 でん粉 さとう	揚げ油 油	しょうゆ みりん
20□ (水)	牛乳 ミルクパン 森のスパゲティ ひよこ豆のサラダ	ベーコン ガルバンゾー	牛乳 ひじき	小松菜	玉ねぎ キャベツ きゅうり しいたけ えのきだけ しめじ エリンギ	ミルクパン スパゲッティ	ノンエッグ マヨネーズ 油	しょうゆ 塩 こしょう
21□ (木)	牛乳 ごはん 鶏チリ 中華炒め 春雨スープ アセロラゼリー	鶏肉 ベーコン	牛乳	小松菜 チンゲンサイ にんじん	キャベツ もやし 根深ねぎ 木くらげ しょうが にんにく	米 アセロラゼリー はるさめ でん粉 さとう	揚げ油 ごま油	ケチャップ 鶏ガラスープ みりん しょうゆ うすくちしょうゆ 酢 豆ばんじあん 塩 こしょう
22□ (金)	牛乳 麦ごはん ポークカレー 福神漬 アーモンドソテー	豚肉	牛乳 生クリーム チーズ	小松菜 にんじん ホルトマト	玉ねぎ キャベツ 福神漬 りんご しょうが にんにく	米 じゃがいも 麦 小麦粉 強化米	バター アーモンド 油	鶏がらスープ カレー粉 塩 しょうゆ ソース オールSP 仮 ローリエ こしょう
25□ (月)	牛乳 ごはん さんまの塩焼き ごまあえ みそ汁 みかん	さんま みそ 油揚げ	牛乳	小松菜	みかん キャベツ 玉ねぎ もやし	米 じゃがいも	ごま 油	しょうゆ
26□ (火)	牛乳 中華おこわ 揚げぎょうざ 甘酢炒め わかめスープ	ぎょうざ 豚肉 ちくわ	牛乳 カットわかめ	チンゲンサイ にんじん ねぎ	玉ねぎ もやし たけのこ コーン しいたけ	米 もち米 さとう	揚げ油 油 ごま油	鶏ガラスープ しょうゆ 酢 うすくちしょうゆ みりん 塩
27□ (水)	牛乳 柏型パン 照焼チキン ツナサラダ スコッチブロス	照焼チキン ツナ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ セロリー	食パン じゃがいも 押麦	マヨネーズ ごま	鶏ガラスープ しょうゆ うすくちしょうゆ 塩 こしょう
28□ (木)	牛乳 ごはん 肉野菜炒め すまし汁 りんご	豚肉 豆腐	牛乳	小松菜 にんじん	りんご キャベツ 玉ねぎ しょうが	米 さとう	油	みりん しょうゆ うすくちしょうゆ 塩
29□ (金)	牛乳 雑穀ごはん 高野豆腐のカラコロ煮 さつまい 煎りいりこ	鶏肉 うずら卵 高野豆腐 油揚げ	牛乳 いりこ	にんじん ねぎ	玉ねぎ 大根 ごぼう たけのこ えだまめ しいたけ	米 じゃがいも さつまいも 雑穀ミックス さとう でん粉	油	しょうゆ うすくちしょうゆ 塩