



令和4年10月分 中学校給食献立表



☆毎月19日は「食育の日～おうちでご飯の日～」です。

給食回数 19回 稲沢市立明治中学校

日 曜	献立名	おもに体をつくるもとになる(赤)		おもに体の調子をととのえる(緑)		おもにエネルギーのもとになる(黄)		エネルギー (kcal)
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳 乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 穀物 いも・砂糖	6群 油脂・種実	
3月	わかめご飯 牛乳		牛乳 わかめ			米		796
	さばのしょうがに	さば						
	ごまあえ			こまつな	もやし	砂糖	ごま	
	ぶた汁	ぶた肉 豆腐 油あげ みそ		にんじん	だいこん こんにゃく ごぼう ねぎ	さといも		
4火	ご飯 牛乳		牛乳			米		762
	肉じゃが	ぶた肉 ちくわ		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも 砂糖		
	厚焼き玉子	卵						
	梅風味あえ			しそ	キャベツ きゅうり 梅		ごま	
5水	ご飯 牛乳		牛乳			米		816
	マーボー豆腐	豆腐 ぶた肉 みそ		にんじん なら	たまねぎ 干しいたけ たけのこ にんにく	砂糖 でんぷん	ごま油	
	ぎょうざ(3個)	ぶた肉			たまねぎ	小麦粉		
	もやしのナムル				もやし きゅうり	砂糖	ごま油	
6木	サンドイッチロールパン 牛乳		牛乳			パン		786
	ホットドッグ(ウインナー)	ウインナー						
	キャベツソテー ケチャップ				キャベツ		油	
	カレースープ	とり肉 うすら卵		にんじん パセリ	にんにく たまねぎ しめじ	じゃがいも	ルウ	
	ぶどうプッチゼリー(2個)					ぶどうゼリー		
7金	ご飯 牛乳		牛乳			米		820
	キャベツ入りメンチカツ	牛肉 ぶた肉			キャベツ たまねぎ	パン粉	油	
	大豆のあまからあえ	大豆				でんぷん 砂糖	ごま 油	
	秋の味覚汁	油あげ 豆腐 みそ		にんじん	なめこ えのきたけ しめじ だいこん ねぎ			
11火	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		922
	ミートソースかけ	ぶた肉 大豆		にんじん	たまねぎ しめじ グリーンピース にんにく	砂糖	ルウ	
	ツナサラダ	ツナ		ブロッコリー	キャベツ きゅうり		マヨネーズ	
	ヨーグルト		ヨーグルト					
12水	ご飯 牛乳		牛乳			米		752
	ホキのカレー揚げ	ホキ				でんぷん	油	
	即席漬け				キャベツ きゅうり たくあん漬け		ごま	
	にざい	生あげ 小豆 みそ		にんじん	だいこん ごぼう こんにゃく	さといも 砂糖		
13木	小型ロールパン 牛乳		牛乳			パン		794
	焼きそば	ぶた肉 ちくわ	青のり	にんじん	たまねぎ キャベツ 紅しょうが	中華めん	油	
	しゅうまい(3個)	ぶた肉			たまねぎ	パン粉 小麦粉		
	杏仁豆腐				パイン もも	杏仁豆腐 砂糖		
14金	ご飯 牛乳		牛乳			米		843
	てり焼きハンバーグ	ぶた肉 とり肉			たまねぎ	砂糖 でんぷん		
	こまつなのおひたし			こまつな	はくさい コーン	砂糖		
	かきたま汁	かまぼこ 豆腐 卵		にんじん	たまねぎ ねぎ えのきたけ	でんぷん		
17月	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 大麦		765
	まめまめカレーライス	ぶた肉 ひよこまめ 大豆		にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく	じゃがいも	ルウ	
	ハムサラダ	ハム		ブロッコリー	キャベツ		野菜ドレッシング	
	福神漬け				福神漬け			
18火	白玉うどん 牛乳		牛乳			白玉うどん		706
	五目あんかけうどん	とり肉 油あげ かまぼこ		にんじん	えのきたけ 干しいたけ はくさい ねぎ たまねぎ	でんぷん		
	愛知県産食材入り肉だんご(3個)	とり肉			たまねぎ れんこん			
	りんご				りんご			
19水	ご飯 牛乳		牛乳			米		814
	ちくわのいそべ揚げ(3個)	焼きちくわ	青のり			小麦粉	油	
	ゆかりあえ			しそ	キャベツ きゅうり			
	さつま汁	ぶた肉 豆腐 みそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	さつまいも		

★「秋」においしい食べものを探してみよう★

※都合により、献立内容が変更になることがあります。



令和4年10月分 中学校給食献立表



☆毎月19日は「食育の日～おうちでご飯の日～」です。

給食回数 19回 稲沢市立明治中学校

日 曜	献立名	おもに体をつくるもとになる(赤)		おもに体の調子をととのえる(緑)		おもにエネルギーのもとになる(黄)		エネルギー (kcal)
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳 乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 穀物 いも・砂糖	6群 油脂・種実	
20 木	クロスロールパン	牛乳	牛乳			パン		978
	大豆ナゲット(3個)	とり肉 大豆					油	
	秋のシチュー	とり肉	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ	さつまいも	栗 ルウ	
	みかんゼリーのフルーツあえ				パイナップル もも	がまごおりみかんゼリー 砂糖		
21 金	ご飯	牛乳	牛乳			米		794
	みそおでん	ぶた肉 はんぺん うずら卵 みそ		にんじん	だいこん こんにゃく	さといも 砂糖		
	にじますのかんろに	にじます				砂糖		
	こがねあえ			ほうれんそう	コーン もやし	砂糖		
	鬼まんじゅう					鬼まんじゅう		
24 月	だいこん葉ご飯	牛乳	牛乳	だいこん葉		米		776
	とり肉のレモンに	とり肉			レモン	てんぷん 砂糖	油	
	いんげんのごまあえ			さやいんげん		砂糖	ごま	
	沢にわん	ぶた肉		にんじん	干しいだけ たけのこ ごぼう だいこん ねぎ			
25 火	中華めん	牛乳	牛乳			中華めん		713
	野菜たっぷり塩ラーメン	ぶた肉 なると		にんじん	たまねぎ キャベツ ねぎ もやし たけのこ にんにく			
	春巻	ぶた肉		にんじん	キャベツ もやし	小麦粉	油	
	中華あえ		しらすぼし	こまつな	キャベツ きゅうり	砂糖	ごま油	
26 水	さつまいもご飯	牛乳	牛乳			米 さつまいも		760
	さけの銀紙巻き	さけ			だいこん	砂糖		
	ささみのあえもの	とり肉		ほうれんそう	キャベツ	砂糖		
	ご汁	大豆 豆腐 油あげ 豆乳 みそ		にんじん	はくさい だいこん ごぼう ねぎ			
27 木	校外学習	栄養バランスのよい 弁当の詰め方 校外学習の弁当作りに、自分も関わってみましょう。弁当箱の面積を6等分して、主食が3、主菜が1、副菜が2の割合で詰めると、栄養バランスがよくなるといわれています。ミニトマトやブロッコリー、にんじん等の緑黄色野菜や玉子焼きなどを入れると彩りが良くなりますよ。				 (1段目) (2段目)		
28 金	ご飯	牛乳	牛乳			米		761
	酢どり	とり肉 生あげ		青ピーマン	しょうが たまねぎ たけのこ	てんぷん 砂糖	油	
	中華スープ	ベーコン	わかめ	にんじん	はくさい コーン ねぎ			
	みかん				みかん			
31 月	玄米ご飯	牛乳	牛乳			米 玄米		884
	きのこ入りブラウンシチュー	ぶた肉		にんじん	たまねぎ エリンギ しめじ グリンピース	じゃがいも 砂糖	ルウ 油	
	ブロッコリーサラダ	ツナ		ブロッコリー	キャベツ コーン		ごまドレッシング	
	ハロウィンデザート					パンプキンプリン		

★「秋」に美味しい食べものを探してみよう★

※都合により、献立内容が変更になることがあります。

地球に優しい食生活を!

食品ロスを減らすコツ

毎年10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。食品ロスとは、まだ食べることができるのにゴミとして捨てられてしまう食品のことで、日本では年間約522万トン*もの食品ロスが発生しています。この量を国民1人当たりに換算すると、お茶わん1杯分の食べ物(約113g)を、毎日捨てていることになります。食品ロスを減らすために、できることから始めてみませんか?

※農林水産省・環境省「令和2年度推計」

家にある食材・食品をチェックし、使い切れる分だけ買う。

すぐに使うなら、消費期限・賞味期限の近いものを買う。

消費期限と賞味期限のイメージ

劣化が比較的遅いもの(日持ちする食品) → おいしく食べる ことができる期限

劣化が早いもの(傷みやすい食品) → まだ食べられる

消費期限 → 過ぎたら食べない方がよい期限

賞味期限 → 製造日からの日数

新鮮なうちに冷凍するなど、保存方法を工夫する。

冷蔵庫や食品庫の整理整頓をし、何があるか把握しやすくする。

- ①食品を種類ごとに分ける。
- ②それぞれの置く場所を決める。
- ③詰めこみ過ぎず、フリースペースを作る。
- ④ストックのルールを決める。

在庫一掃の日を決めて、残った食材・食品を食べ切る。

10/10 目の愛護デー

給食に、ほぼ毎日入っている野菜といえば何でしょう? ...正解は「にんじん」です。にんじんは、体の中で「ビタミンA」に変化する「βカロテン」を豊富に含む緑黄色野菜です。ビタミンAは、目や皮膚・粘膜の健康に欠かせない栄養素で、不足すると、暗い場所で物が見えにくくなったり、皮膚や粘膜が乾燥して感染症にかかりやすくなったりします。10月10日は「目の愛護デー」です。ビタミンAを含む食べ物をしっかり食べて、目の健康について考えてみませんか。

ビタミンAを多く含む食べ物 油と一緒にとると吸収率アップ!

にんじん、モロヘイヤ、ほうれん草、かぼちゃ、ウナギ、レバー、ギンダラ