



月

火

水

木

金

<p>10月平均栄養価</p> <p>エネルギー 732 kcal</p> <p>たんぱく質 28.9 g</p> <p>脂質 22.5 g</p> <p>カルシウム 333 mg</p> <p>食塩相当量 2.7 g</p>	<p>1 牛乳 ご飯 みそワタンスープ チャブチェ 韓国のり</p> <p>チャブチェは、春雨を使った韓国の家庭料理です。</p>	<p>2 牛乳 麦ご飯 ハヤシライス 切り干し大根のサラダ</p> <p>切り干し大根は、江戸時代から作られていたとされています。</p>	<p>3.4日 中間考査</p> 	<p><b>えのきのおかか和え(2人分)</b> </p> <p>(材料)</p> <p>えのき 80 g</p> <p>★塩 0.2 g</p> <p>★しょうゆ 4 g</p> <p>★糸かつお 3 g</p> <p>作り方</p> <p>①えのきは石づきをおとし、3cm幅に切る。</p> <p>②①をさっと茹でて、粗熱をとる。</p> <p>③冷ましたえのきに、★を加えて混ぜ合わせる。</p>
<p>7 牛乳 ご飯 カレー肉じゃが キャベツの塩昆布和え ミニフィッシュ</p>	<p>8 牛乳 ご飯 春雨スープ 豚肉の角煮風 きゅうりとツナのサラダ</p>	<p>9 牛乳 ご飯 かぼちゃのみそ汁 ひじきの五目煮 ブロッコリーのごま和え</p>	<p>10 牛乳 ミニコッペパン きのこのトマトソーススパゲティ ごぼうサラダ ブルーベリーゼリー</p>	<p>11 牛乳 ご飯 小松菜のすまし汁 豚肉のアップルソースがけ えのきのおかか和え</p>
<p>塩昆布についている白い粉には、昆布のうまみ成分が詰まっています。</p>	<p>日本で作られる春雨は、じゃがいもやさつまいもでんぷんから作られています。</p>	<p>かぼちゃは、収穫してからしばらく置くことで、甘味と栄養が増すそうです。</p>	<p>10月10日は目の愛護デーです。ブルーベリーは目の疲労回復に役立ちます。</p>	<p>りんごは、骨や皮膚、血管の健康のために欠かせないビタミンCを含んでいます。</p>
<p>14 <b>スポーツの日</b></p> 	<p>15 牛乳 ご飯 吉野汁 切り干し大根のカレー炒め カクテルゼリー</p> <p>吉野汁は新メニューです。奈良県吉野地方の郷土料理です。</p>	<p>16 <b>体育大会</b></p> 	<p>17 牛乳 ご飯 わかめのスープ コロケ バンサンスー</p> <p>わかめは海の中では、黒っぽい茶色ですが、火を通すと緑色に変化します。</p>	<p>18 牛乳 秋の香りご飯 さつま汁 鮭の塩焼き ぶどうゼリー</p> <p>今日は播磨小6年1組考案の「秋の旬を感じよう」献立です。</p>
<p>21 牛乳 ご飯 中華スープ キムチ炒め きゅうりのナムル</p>	<p>22 牛乳 コッペパン きのこのクリームシチュー ブロッコリーのサラダ パイナップル</p>	<p>23 牛乳 ご飯 じゃがいものみそ汁 さばの塩焼き れんこんの炒め煮</p>	<p>24 牛乳 コッペパン コンソメスープ じゃがいものベーコン煮 黒大豆枝豆</p>	<p>25 牛乳 くりご飯 湯葉のすまし汁 チキンカツ きゅうりとわかめの酢の物</p>
<p>今日は蓮池小6年1組考案の「冬に食べたくなる中華」献立です。</p>	<p>きのこのクリームシチューには、秋が旬のしいたけやしめじを使っています。</p>	<p>れんこんには穴がありますが、この穴は呼吸をするために開いているそうです。</p>	<p>今日の枝豆は、4年生が枝からはずしてくれました。丹波の黒豆は今が旬です。</p>	<p>栗は、栄養がたっぷりで、特に肌の健康を助けるビタミンCを多く含んでいます。</p>
<p>28 牛乳 麦ご飯 団子汁 豚丼 ポイルキャベツ</p>	<p>29 牛乳 ご飯 がめ煮 ほうれん草のごま和え かつおふりかけ</p>	<p>30 牛乳 ご飯 もずくスープ マーボー豆腐 蒸しぎょうざ(1人2個)</p>	<p>31 牛乳 コッペパン かぼちゃのポタージュ あじフライ フレンチサラダ</p>	<div style="border: 2px dashed black; padding: 5px; text-align: center;"> <p><b>10月の給食費について</b></p> <p><b>1~3年: 19回 6,441円</b></p> <p><b>※口座振替日: 12/2(月)</b></p> </div>
<p>しょうが風味に仕上げた豚丼とキャベツをご飯にのせ、丼にして食べましょう。</p>	<p>がめ煮とは、鶏肉や根菜などの野菜を油炒めしてから煮た料理のことです。</p>	<p>マーボー豆腐は新メニューです。豆腐の代わりに給食では厚揚げを使用しています。</p>	<p>ハロウィンにちなんで、今日はかぼちゃのポタージュが登場します。</p>	

2024年 10月 給食献立予定表

2024年 播磨中学校

播磨町教育委員会

日	曜	主食	飲み物	おかず	おもに身体の組織をつくる (赤の食品)	おもにエネルギーのもととなる (黄の食品)	おもに体の調子を整える (緑の食品)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
1	火	ご飯	牛乳	みそワタンスープ チャブチエ 韓国のみ	牛乳 豚肉 みそ 韓国のみ	米 タンメン ごま油 春雨 オリーブ油 三温糖	たけのこ たまねぎ にんじん たら にんにく ピーマン しょうが	714	29.7
2	水	麦ご飯	牛乳	ハヤシライス 切り干し大根のサラダ	牛乳 豚肉 ひじき しらす干し	米 麦 オリーブ油 小麦粉 バター 三温糖 いりごま ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん トマトジュース 切り干し大根 小松菜	785	25.2
7	月	ご飯	牛乳	カレー肉じゃが キャベツの塩昆布和え ミニフィッシュ	牛乳 豚肉 ささみ 塩昆布 ミニフィッシュ	米 じゃがいも オリーブ油 三温糖	たまねぎ にんじん むぎ枝豆 こんにゃく キャベツ レモン果汁	746	29.1
8	火	ご飯	牛乳	春雨スープ 豚肉の角煮風 きゅうりとツナのサラダ	牛乳 焼き豚 豚肉 みそ まぐろ油漬	米 春雨 オリーブ油 三温糖	とうもろこし 白ねぎ にんじん たら しょうが 葉ねぎ きゅうり	730	38.4
9	水	ご飯	牛乳	かぼちゃのみそ汁 ひじきの五目煮 ブロッコリーのごま和え	牛乳 油あげ みそ ひじき 鶏肉 さつま揚げ	米 三温糖 オリーブ油 いりごま すりごま	かぼちゃ にんじん 葉ねぎ ブロッコリー	678	26.4
10	木	ミニコッペパン	牛乳	きのこのトマトソーススパゲティ ごぼうサラダ ブルーベリーゼリー	牛乳 ベーコン 粉チーズ	ミニコッペパン スパゲティ オリーブ油 ブルーベリーゼリー	しめじ エリンギ えのきたけ たまねぎ にんにく パセリ トマト ごぼう とうもろこし	710	23.3
11	金	ご飯	牛乳	小松菜のすまし汁 豚肉のアップルソースかけ えのきのおかか和え	牛乳 豆腐 かまぼこ 豚肉 糸かつお	米 米粉 なたね油	小松菜 にんじん アップルピューレ えのきたけ	718	29.8
15	火	ご飯	牛乳	吉野汁 切り干し大根のカレー炒め カクテルゼリー	牛乳 鶏肉 豆腐 豚肉	米 かたくり粉 三温糖 オリーブ油 カクテルゼリー	だいこん にんじん 干しいたけ 葉ねぎ 切り干し大根 たまねぎ ピーマン みかん(シロップ漬)	669	24.4
17	木	ご飯	牛乳	わかめのスープ コロケ パンサンズー	牛乳 わかめ 豆腐 コロケ チキンハム	米 ごま油 なたね油 春雨 三温糖	たまねぎ キャベツ にんじん とうもろこし さくらげ	721	21.5
18	金	秋の香りご飯	牛乳	さつま汁 鮭の塩焼き ぶどうゼリー	牛乳 鶏肉 油あげ 豚肉 みそ さけ	米 さつまいも ぶどうのゼリー	にんじん しめじ 干しいたけ ごぼう 葉ねぎ こんにゃく	678	29.5
21	月	ご飯	牛乳	中華スープ キムチ炒め きゅうりのナムル	牛乳 豚肉	米 タンメン ごま油 オリーブ油 三温糖	はくさい にんじん たまねぎ たら 干しいたけ しょうが しめじ 白菜キムチ きゅうり	736	31.0
22	火	コッペパン	牛乳	きのこのクリームシチュー ブロッコリーのサラダ パイナップル	牛乳 鶏肉 ベーコン 粉チーズ ささみ	ミニコッペパン じゃがいも オリーブ油 バター 小麦粉	にんじん たまねぎ しいたけ しめじ セロリー パセリ ブロッコリー パイナップル(シロップ漬)	734	28.7
23	水	ご飯	牛乳	じゃがいものみそ汁 さばの塩焼き れんこんの炒め煮	牛乳 豆腐 油あげ みそ さば 豚肉	米 じゃがいも オリーブ油 三温糖	にんじん 葉ねぎ れんこん	761	33.9
24	木	コッペパン	牛乳	コンソメスープ じゃがいものベーコン煮 黒大豆枝豆	牛乳 焼き豚 ベーコン	コッペパン マカロニ じゃがいも オリーブ油 三温糖	えのきたけ とうもろこし キャベツ にんじん パセリ たまねぎ 黒大豆枝豆	769	30.5
25	金	くりご飯	牛乳	湯葉のすまし汁 チキンカツ きゅうりとわかめの酢の物	牛乳 豆腐 かまぼこ 湯葉 チキンカツ わかめ	米 もち米 むぎぐり なたね油 三温糖	にんじん 葉ねぎ きゅうり	632	25.7
28	月	麦ご飯	牛乳	団子汁 豚丼 ポイルキャベツ	牛乳 油あげ みそ 豚肉	米 麦 もち オリーブ油 三温糖	たまねぎ にんじん 葉ねぎ しょうが キャベツ	823	31.7
29	火	ご飯	牛乳	がめ煮 ほうれん草のごま和え かつおふりかけ	牛乳 鶏肉 厚揚げ さつま揚げ ふりかけ	米 里芋 オリーブ油 三温糖 いりごま すりごま	にんじん 干しいたけ こんにゃく むぎ枝豆 ほうれん草	723	31.0
30	水	ご飯	牛乳	もずくスープ マーボー豆腐 蒸しぎょうざ(1人2個)	牛乳 もずく 豆腐 鶏肉 豚肉 厚揚げ みそ ぎょうざ	米 ごま油 オリーブ油 三温糖	にんじん たまねぎ 葉ねぎ しょうが にんにく	755	31.9
31	木	コッペパン	牛乳	かぼちゃのポタージュ あじフライ ブレンチサラダ	牛乳 ベーコン 生クリーム あじフライ	コッペパン オリーブ油 バター なたね油 三温糖	にんじん たまねぎ かぼちゃ パセリ キャベツ 小松菜	825	28.0

給食の停止について

長期欠食により、連続して5日以上給食を食べないことがわかっている場合、できるだけ早く担任までお知らせください。