

中学校  
2021年



# 10月 献立予定表Cコース

行橋中・中京中・泉中・今元中・仲津中・長峡中

行橋市防災食育センター  
ハート♡イート  
Tel 0930-28-8558 Fax 0930-25-5001  
http://www.city.yukuhashikuokajp/educate/soshiki/bousaisyokuku/



日・曜	献立 *牛乳は毎日つきます。(2群)	使われている食品と主な働き						調味料	献立のお知らせ	
		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 魚、肉、卵、豆、豆製品	2群 牛乳、乳製品、小魚、海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜、果物、(きのこ、こんにゃく)	5群 穀類、いも類、砂糖	6群 油脂、(種実)			
1 金	若布ご飯(少な目)		若布				米 麦 砂糖	塩	<p><b>今月の給食について</b></p> <p>10月になり、過ごしやすい気候になってきました。</p> <p>さて、秋といえば…? 「食欲の秋」ですね。この時期、新米をはじめ、美味しいものがたくさん出回ります。給食でも、秋を感じる食材や献立を多く取り入れています。</p> <div style="border: 1px solid orange; border-radius: 15px; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>・秋野菜のシチュー</li> <li>・なめこのみそ汁</li> <li>・秋野菜の煮物</li> <li>・焼きししゃも</li> <li>・さんまかば焼き</li> <li>・りんご</li> <li>・さつまポテト</li> </ul> <p style="text-align: right;">など</p> </div> <p>秋の味覚を味わいましょう。</p> <div style="border: 1px solid gray; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p><b>世界の料理</b> <b>10月は「インド」</b></p> <p><b>「ナン」</b></p> <p>北インド発祥のパンです。「タンドール」という専用の大きな窯の内側に張り付けて、焼いて作られます。インドでもその窯を持っている家庭は極まれであり、また、ナンの主原料である精製された小麦粉が高価であることから、インド人にとってナンは、お祝い事や外食をする時のちょっとした贅沢品になっているそうです。</p> <p>モチモチとした食感が特徴です。</p> <p><b>「カレー」</b></p> <p>ひき肉のカレーである「キーマカレー」を予定しています。</p> <p>インド料理の特徴は、なんといってもスパイス。インドでは、辛みや香りなど特徴あるスパイスを上手に使うことで、体調の管理もされているそうです。</p> </div>	
	うどん	鶏肉		人参 ねぎ	玉ねぎ			うどん		だし昆布 酒 醤油 かつお節 塩
	きつねうどんの具	油揚げ						砂糖		みりん 醤油
	れんこん入りつくね	鶏肉 大豆			玉ねぎ れんこん 生姜			パン粉 でん粉 砂糖		菜種油 ラード 醤油 塩
4 月	ワンローフパン						パン			
	秋野菜のシチュー	鶏肉	牛乳 チーズ	人参 ブロccoli	玉ねぎ しめじ		さつま芋 コーンスターチ	バター 生クリーム		コンソメ 白ワイン 塩 こしょう
	大豆とコーンのソテー	ウインナー 大豆			コーン 枝豆			オリーブオイル		塩 こしょう
	りんご				りんご					
5 火	白ご飯						米			
	厚揚げの五目煮	鶏肉 厚揚げ		人参	ごぼう 椎茸 こんにゃく			砂糖		酒 みりん 醤油 塩
	焼きししゃも		子持ちししゃも							塩
	のり佃煮		のり					砂糖		醤油 塩
6 水	キムチご飯	豚肉		人参	白菜キムチ 生姜		米 麦 砂糖	菜種油 ごま ごま油		酒 醤油 塩
	中華スープ	ベーコン		人参 チンゲン菜	キャベツ たけのこ 椎茸					中華スープ 醤油 塩 こしょう
	シューマイ	豚肉			玉ねぎ 生姜 椎茸		パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖			塩 こしょう
	ライチゼリー						ゼリー			
7 木	横割り丸パン						パン			
	キャベツとベーコンのスープ	ベーコン		人参	玉ねぎ キャベツ			菜種油	野菜ブイヨン ショウガ スープ 醤油 塩 こしょう	
	グリルチキン	鶏肉			にんにく			砂糖	オリーブオイル 酒 みりん 醤油 塩 こしょう	
	ツナサラダ	ツナ			きゅうり コーン				ノンエッグマヨネーズ 酢 醤油 塩 こしょう	
8 金	白ご飯						米			
	豆腐のすまし汁	かまぼこ 豆腐		人参 ねぎ	えのきたけ				だし昆布 醤油 かつお節 塩	
	さば生姜煮	さば			生姜			砂糖 でん粉	みりん 醤油 塩	
	ハリハリ炒め	ハム		人参	切干大根 枝豆			砂糖	菜種油 ごま 酢 醤油 こしょう	
11 月	麦ご飯						米 麦			
	豚じゃが	豚肉 平天		人参	玉ねぎ ごぼう 枝豆			じゃが芋 砂糖	酒 みりん 醤油	
	千草焼き	卵 豆腐		人参 小松菜	たけのこ 椎茸			砂糖 でん粉	植物油 かつお節 煮干し 醤油 塩	
	ほうれん草のごま和え	油揚げ		ほうれん草				砂糖	ごま ごま油 醤油	
12 火	ソフトフランスパン						パン			
	スパゲティミートソース	豚肉		人参 トマト	玉ねぎ マッシュルーム			スパゲティ	菜種油 オリーブオイル トマトケチャップ ウスターソース コンソメ 赤ワイン 塩 こしょう	
	三色サラダ	ハム		ブロッコリー	キャベツ コーン			砂糖	オリーブオイル 酢 醤油 こしょう	
	さつまポテト						さつま芋 砂糖	菜種油	みりん 塩	
13 水	白ご飯						米			
	かきたま汁	ちくわ 卵		ねぎ	しめじ			でん粉	だし昆布 醤油 かつお節 塩	
	さわら照り焼き	さわら						でん粉 砂糖	みりん 醤油 塩	
	小松菜の煮浸し	油揚げ		人参 小松菜	えのきたけ			砂糖	かつお節 醤油	
14 木	麦ご飯						米 麦			
	なめこのみそ汁	豆腐 米みそ		人参 ねぎ	なめこ				いりこ	
	ハンバーグ和風おろしソース	豚肉 鶏肉 大豆			玉ねぎ 大根			でん粉 砂糖	ラード チキンブイヨン 酒 みりん 醤油 塩	
	もやしごま酢和え		白す干し	人参	きゅうり もやし			砂糖	ごま 酢 醤油 塩	
15 金	ナン						ナン			
	大豆のキーマカレー	豚肉 大豆		人参 トマト	玉ねぎ にんにく 生姜 枝豆 マッシュルーム			カレールー ハヤシルウ 菜種油	トマトケチャップ ウスターソース ショウガ スープ 塩	
	ほうれん草オムレツ	卵		ほうれん草				でん粉	植物油 塩	
	フルーツミックス				黄桃 パイナップル みかん					

日・曜	献立 *牛乳は毎日つきます。(2群)	使われている食品と主な働き						調味料	献立のお知らせ
		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		
		魚、肉、卵、豆、豆製品	牛乳、乳製品、小魚、海そう	緑黄色野菜	その他の野菜、果物、(きのこ、こんにやく)	穀類、いも類、砂糖	油脂、(種実)		
18月	白ご飯					米			<b>●今月の地場産物・県産</b> 米、麦、牛乳、しめじ、えのきたけ、 
	ごぼう団子のすまし汁	たら		人参 ねぎ	ごぼう えのきたけ	でん粉 砂糖	ラード	だし昆布 酒 かつお節 醤油 塩	
	さんまかば焼き	さんま				でん粉 砂糖	菜種油	みりん 醤油	
	浅漬け				キャベツ きゅうり		ごま油	醤油 塩	
19火	麦ご飯					米 麦			<b>郷土料理</b> <b>10月は「鹿児島県」</b>  <b>「さつま汁」</b> 鶏肉を使った具だくさんのみそ汁です。「さつま」というのは、鹿児島県の一部の昔の呼び名です。鹿児島県では、鶏の飼育が盛んであるため、さつま汁の他にも、様々な鶏料理が親しまれているそうです。給食のさつま汁は、さらに鹿児島県の特産物であるさつま芋を入れて  います。 <b>特産物「きびなご」</b> 鹿児島で多くとれる体長10cmくらいの小さな魚です。体に入った帯状の美しい銀色のしま模様が特徴です。鹿児島県南部の方言で、帯のことを「きび」、小魚のことを「なご」と呼ぶことから、その見た目の特徴に合わせ「きびなご」と呼ぶようになったと言われています。 
	春雨スープ	豚肉		人参 小松菜 ねぎ	きくらげ	春雨		野菜ブイヨン 醤油 塩 こしょう	
	えびのチリソース	えび 大豆			玉ねぎ にんにく 生姜	パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖	菜種油	トマトケチャップ 野菜ブイヨン 豆板醤 魚醤 塩	
	ミニフィッシュ		いりこ			でん粉 砂糖	ごま	塩	
20水	ミルク食パン					パン			
	野菜スープ	ベーコン		人参 小松菜	玉ねぎ たけのこ しめじ		菜種油	野菜ブイヨン ショウガンスープ 醤油 塩	
	鶏肉のカシューナッツ炒め	鶏肉		グリーンアスパラガス	にんにく 生姜	でん粉 砂糖	菜種油 カシューナッツ	酒 醤油	
	ヨーグルト		ヨーグルト						
21木	麦ご飯					米 麦			
	たぬき汁	平天		人参 ねぎ	玉ねぎ 生姜 えのきたけ こんにやく	でん粉		だし昆布 みりん かつお節 醤油 塩	
	いわし梅煮	いわし		しそ	梅	でん粉 砂糖		みりん 醤油 塩	
	ひじきふりかけ	かつお節	白す干し ひじき			砂糖	ごま	みりん 醤油	
22金	白ご飯					米			
	秋野菜の煮物	鶏肉	昆布	人参	ごぼう れんこん 枝豆 椎茸 こんにやく	里芋 砂糖		酒 みりん 醤油	
	白身魚のみそマヨ焼き	ホキ 米みそ					ノンエッグマヨネーズ	酒 塩 こしょう	
	お浸し	かつお節		ほうれん草	キャベツ	砂糖		醤油	
25月	ワンローフパン					パン			
	かぼちゃのポタージュ	ベーコン	牛乳 チーズ	人参 かぼちゃ	玉ねぎ コーン	コーンスターチ	バター 生クリーム	コンソメ ショウガンスープ 塩 こしょう	
	肉団子	鶏肉 大豆		人参 トマト ねぎ	玉ねぎ キャベツ 生姜 枝豆 りんご	くわい でん粉 砂糖	菜種油 ラード ごま	トマトケチャップ ウスターソース 酢 醤油 塩 こしょう	
	ほうれん草とウインナーのソテー	ウインナー		ほうれん草	コーン		オリーブオイル	醤油 塩	
26火	白ご飯					米			
	さつま汁	鶏肉 豆腐 米みそ		人参 ねぎ	ごぼう こんにやく	さつま芋		いりこ	
	きびなごカリカリフライ		きびなご		生姜	米粉 じゃが芋 でん粉 砂糖	菜種油 米油	塩 こしょう	
	昆布和え		昆布	人参	きゅうり	砂糖	ごま	醤油	
27水	麦ご飯					米 麦			
	八宝菜	豚肉 いか えび かまぼこ		人参	玉ねぎ キャベツ たけのこ きくらげ	でん粉	菜種油	中華スープ 酒 醤油 塩 こしょう	
	春巻き	豚肉		人参	玉ねぎ キャベツ 生姜 椎茸	小麦粉 米粉 春雨 でん粉 砂糖	菜種油 ラード	醤油 塩 こしょう	
	オレンジ				オレンジ				
28木	食パン ブルーベリージャム					パン ジャム			
	ポトフ	ウインナー		人参 ブロッコリー	玉ねぎ 大根	じゃが芋	オリーブオイル	野菜ブイヨン コンソメ 白ワイン 醤油 塩 こしょう	
	マカロニサラダ	ツナ		人参 ほうれん草	コーン	マカロニ	菜種油 ノンエッグマヨネーズ	塩 こしょう	
	八女茶ムース						ムース		
29金	白ご飯					米			
	けんちん汁	鶏肉 厚揚げ		人参 ねぎ	しめじ	里芋		だし昆布 酒 かつお節 醤油 塩	
	さんまみぞれ煮	さんま			大根	砂糖 でん粉		みりん 醤油 塩	
	金平ごぼう	平天		人参	ごぼう	砂糖	菜種油 ごま	みりん 醤油	




☆旬の食べ物の良いところ☆

- ・栄養価が高くなる。
- ・おいしさが増す。
- ・新鮮なものを安価で購入できる。

など

これらの他にも、秋が旬の食べ物には、ビタミンB群や糖質を多く含んでいるものが多いため、疲労回復や寒い冬に向けての健康な体づくりに役立ちます。

**郷土料理**  
**10月は「鹿児島県」**

**「さつま汁」**  
鶏肉を使った具だくさんのみそ汁です。「さつま」というのは、鹿児島県の一部の昔の呼び名です。鹿児島県では、鶏の飼育が盛んであるため、さつま汁の他にも、様々な鶏料理が親しまれているそうです。給食のさつま汁は、さらに鹿児島県の特産物であるさつま芋を入れて  

 います。

**特産物「きびなご」**  
鹿児島で多くとれる体長10cmくらいの小さな魚です。体に入った帯状の美しい銀色のしま模様が特徴です。鹿児島県南部の方言で、帯のことを「きび」、小魚のことを「なご」と呼ぶことから、その見た目の特徴に合わせ「きびなご」と呼ぶようになったと言われています。  
