

# 令和3年度 10月学校給食献立表(A献立)

( ) 中学校

大牟田市中学校給食センター

日	曜	献立名			おもな材料と体内での働き						エネルギー (Kcal) 炭水化物 (g) たんぱく質 (g)
					おもに体の組織をつくる (赤のグループ)		おもに体の調子を整える (緑のグループ)		おもにエネルギーになる (黄のグループ)		
		主食	牛乳	副食	1群 (魚、肉、卵 豆、豆製品)	2群 (牛乳、小 魚、海藻)	3群 (緑黄色 野菜)	4群 (その他の野菜、 果物)	5群 (穀類、いも類、 砂糖)	6群 (油脂)	
1	金	麦ごはん	○	おろしハンバーグ 野菜の炒め物 豆腐のみそ汁	ハンバーグ 豆腐、みそ 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン 小ねぎ	たまねぎ にんにく もやし、りんご	米、麦 砂糖	菜種油 ごま	811 110.5 31.7
4	月	ごはん	○	鶏肉と豆の照り煮 チンゲン菜のスープ	鶏肉 大豆 ベーコン	牛乳	チンゲン菜 にんじん	枝豆 しょうが たまねぎ	米、でん粉 マーメイド	菜種油	903 113.3 34.2
5	火	ごはん	○	いわしの梅煮、即席漬け じゃがいものみそ汁 アセロラゼリー	いわし みそ	牛乳 わかめ	小ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ	米 じゃがいも アセロラゼリー	—	784 119.7 26.3
6	水	ハヤシ ライス	○	フレンチサラダ	牛肉	牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ、しめじ キャベツ、きゅうり たまねぎ、コーン	米、麦 小麦粉 砂糖	菜種油 バター	878 127.6 28.5
7	木	胚芽小 パン	○	焼きそば 卵スープ 一食バター、梨	豚肉 さつまいも 卵	牛乳	にんじん 小ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし、梨	胚芽パン めん でん粉	菜種油 バター	870 105.1 35.2
8	金	カレー ピラフ	○	きびなごのチーズ揚げ 野菜のマヨネーズ和え わかめスープ	きびなご ベーコン えび	牛乳 チーズ わかめ	にんじん パセリ	たまねぎ、コーン にんにく きゅうり キャベツ	米 小麦粉	菜種油 バター ごま マヨネーズ	782 101.6 29.7
11	月	ごはん	○	鶏肉とじゃがいものピリ辛煮 切り干し大根のスープ ジョアブルーベリー	鶏肉 ベーコン	牛乳 ジョア	にんじん いんげん 小ねぎ	たまねぎ、たけのこ しょうが 切干大根、しめじ	米 じゃがいも	菜種油 ごま ごま油	844 110.7 32.4
12	火	ごはん	○	ぎょうざ もやしナムル 太平燕、一食のり佃煮	ぎょうざ、豚肉 えび、いか うずら卵	牛乳 のり佃煮	にんじん	もやし、キャベツ たけのこ、しょうが 干ししいたけ	米 砂糖 春雨	菜種油 ごま油	834 105.2 30.8
13	水	ごはん	○	白身魚のカレーソースかけ 野菜ソテー にらたまスープ	白身魚 鶏ひき肉 卵	牛乳	にんじん いんげん ニラ	たまねぎ キャベツ コーン	米 小麦粉 でん粉	菜種油 ごま油	793 116.4 32.6
14	木	<b>授業研究会のため給食中止</b> 									
15	金	ごはん	○	焼き肉 野菜のゆかり和え きのこ汁	牛肉 みそ	牛乳	小ねぎ	たまねぎ、にんにく りんご、キャベツ きゅうり、もやし しめじ、えのき 干ししいたけ	米 巻きふ 砂糖	菜種油 ごま ごま油	811 126.7 36.1
18	月	ごはん	○	肉じゃが キャベツのみそ汁	牛肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小ねぎ いんげん	たまねぎ キャベツ	米、しらたき じゃがいも 砂糖	菜種油	797 127.6 30.2
19	火	ごはん	○	鶏肉のピザソース焼き ブロッコリー、コーンスープ 一食ふりかけ(たらこ)	鶏肉	牛乳 チーズ	トマト ブロッコリー パセリ	たまねぎ にんにく コーン	米 砂糖	菜種油 ごま オリーブ油	868 112.4 35.6
20	水	キーマ カレー	○	フルーツヨーグルト	牛ひき肉 豚ひき肉	牛乳 ヨーグルト	トマト ピーマン にんじん	たまねぎ、エリンギ にんにく、しょうが みかん、りんご、黄桃	米、麦、 小麦粉、砂糖 ナタデココ	菜種油	877 135.1 31.0
21	木	パン パン	○	豚肉のオイスターソース炒め さつまいものミルクスープ	豚肉 鶏肉	牛乳	小松菜 にんじん	たまねぎ、もやし 干ししいたけ しょうが	パンパン 小麦粉 さつまいも	菜種油 バター	805 95.2 34.3
22	金	きつね ごはん	○	鮭フライ 野菜のごま和え すまし汁	鮭 鶏ひき肉 油揚げ	牛乳	いんげん にんじん	キャベツ、きゅうり しょうが、たまねぎ 干ししいたけ	米、ふ パン粉 砂糖	菜種油 ごま	820 104.0 33.7
25	月	ごはん	○	さばのみそ煮 ひじきの炒め物 沢煮椀	さば、みそ 油揚げ、豚肉 てんぷら	牛乳 ひじき	にんじん いんげん 小ねぎ	しょうが、ごぼう 干ししいたけ	米、砂糖 こんにゃく	菜種油	827 129.7 37.1
26	火	ごはん	○	マーボー豆腐 元気サラダ	豚ひき肉 豆腐、ハム 赤みそ	牛乳 昆布	にんじん	たまねぎ、しょうが 干ししいたけ、コーン キャベツ、きゅうり	米 砂糖	菜種油 ごま油	857 116.1 32.2
27	水	麦ごはん	○	かぼちゃコロッケ いんげんソテー ビーンズスープ 一食ふりかけ(さげぽっぽ)	豚ひき肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳	かぼちゃ いんげん にんじん チンゲン菜	コーン たまねぎ	米、麦	菜種油 ごま	801 116.3 21.5
28	木	揚げパン	○	鶏肉と枝豆の炒め物 ブロッコリーサラダ	鶏肉 きな粉	牛乳 スキムミルク	ブロッコリー	枝豆、たまねぎ たけのこ、しょうが コーン	パン 砂糖 小麦粉	菜種油	842 101.8 36.9
29	金	わかめ ごはん	○	炒めビーフン かき玉汁 ムース	豚肉 さつまいも 卵	牛乳 わかめ ムース	にんじん ピーマン 小松菜	キャベツ たまねぎ 干ししいたけ	米、ビーフン でん粉	菜種油	806 117.9 28.9

※学校行事や物資の都合により、献立や材料が変わることがあります。



# 令和3年度 10月学校給食盛付表(A 献立)

大牟田市中学校給食センター

( ) 中学校

## 食べ物を大切にしよう

10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。日本では年間約612万トンもの食品ロスが発生しています。この量を国民1人当たりで換算すると、お茶わん1杯分の食べ物(約132g)を毎日捨てていることとなります。食品ロスは様々な場面で発生します。給食や家庭で、自分たちにできることは何か考えてみましょう。

大牟田市の中学校給食では1日あたり約50kgの給食が捨てられています。みなさんはこの量をどう感じますか？



日本は、2030年までに「食品ロス」を半分に減らすことを世界に宣言しています。

<p>1日(金)</p> <p>牛乳</p> <p>おろしハンバーグ 野菜の炒め物 大皿</p> <p>大碗 小碗 麦ごはん 豆腐のみそ汁</p> <p>箸</p>
<p>8日(金)</p> <p>牛乳</p> <p>きびなごのチーズ揚げ(7尾くらい) 野菜のマヨネーズ和え 大皿</p> <p>大碗 小碗 カレーピラフ わかめスープ</p> <p>箸</p>
<p>15日(金)</p> <p>牛乳</p> <p>焼き肉 野菜のゆかり和え 大皿</p> <p>大碗 小碗 ごはん きのこ汁</p> <p>箸</p>
<p>22日(金)</p> <p>牛乳</p> <p>和食の日</p> <p>鮭フライ 野菜のごま和え 大皿</p> <p>大碗 小碗 きつねごはん すまし汁</p> <p>箸</p>
<p>29日(金)</p> <p>牛乳</p> <p>ムース</p> <p>炒めビーフン 大皿</p> <p>大碗 小碗 わかめごはん かき玉汁</p> <p>箸</p>

<p>4日(月)</p> <p>牛乳</p> <p>鶏肉と豆の照り煮 大皿</p> <p>大碗 小碗 ごはん チンゲン菜のスープ</p> <p>箸</p>	<p>5日(火)</p> <p>アセロラゼリー 牛乳</p> <p>いわしの梅煮 即席漬け 大皿</p> <p>大碗 小碗 ごはん じゃがいものみそ汁</p> <p>箸</p>	<p>6日(水)</p> <p>牛乳</p> <p>フレンチサラダ 小皿</p> <p>大皿</p> <p>かけて食べる</p> <p>麦ごはん 小碗 ハヤシルウ</p> <p>いつもより多めです</p> <p>ハヤシライス</p> <p>箸</p>	<p>7日(木)</p> <p>牛乳</p> <p>梨 小皿</p> <p>焼きそば 大皿</p> <p>カップバター</p> <p>胚芽小パン 小碗 卵スープ</p> <p>箸</p>
<p>11日(月)</p> <p>牛乳</p> <p>ジョア ブルーベリー</p> <p>鶏肉とじゃがいもの ピリ辛煮 大皿</p> <p>大碗 小碗 ごはん 切り干し大根のスープ</p> <p>箸</p>	<p>12日(火)</p> <p>牛乳</p> <p>ぎょうざ(3個) もやしナムル 大皿</p> <p>一食のり佃煮</p> <p>大碗 小碗 ごはん タイピエン 太平煮</p> <p>箸</p>	<p>13日(水)</p> <p>牛乳</p> <p>白身魚のカレーソースかけ 野菜ソテー 大皿</p> <p>大碗 小碗 ごはん にらたまスープ</p> <p>箸</p>	<p>14日(木)</p> <p>授業研究会のため 給食中止</p> <p>読書中</p>
<p>18日(月)</p> <p>牛乳</p> <p>食育の日</p> <p>肉じゃが 大皿</p> <p>大碗 小碗 ごはん キャベツのみそ汁</p> <p>箸</p>	<p>19日(火)</p> <p>牛乳</p> <p>鶏肉のピザソース焼き ブロッコリー 大皿</p> <p>一食ふりかけ(たらこ)</p> <p>大碗 小碗 ごはん コーンスープ</p> <p>箸</p>	<p>20日(水)</p> <p>牛乳</p> <p>フルーツヨーグルト 小皿</p> <p>大皿</p> <p>かけて食べる</p> <p>麦ごはん 小碗 カレールウ</p> <p>いつもより多めです</p> <p>キーマカレー</p> <p>箸</p>	<p>21日(木)</p> <p>牛乳</p> <p>豚肉のオイスターソース炒め 大皿</p> <p>パン 小碗 さつまいもの ミルクスープ</p> <p>箸</p>
<p>25日(月)</p> <p>牛乳</p> <p>さばのみそ煮 ひじきの炒め物 大皿</p> <p>大碗 小碗 ごはん 沢煮椀</p> <p>箸</p>	<p>26日(火)</p> <p>牛乳</p> <p>元気サラダ 小皿</p> <p>大碗 大皿 ごはん マーボー豆腐</p> <p>箸</p>	<p>27日(水)</p> <p>牛乳</p> <p>かぼちゃコロッケ いんげんソテー 大皿</p> <p>一食ふりかけ(さけがまぼ)</p> <p>大碗 小碗 麦ごはん ピンズスープ</p> <p>箸</p>	<p>28日(木)</p> <p>牛乳</p> <p>ブロッコリーサラダ 小皿</p> <p>大碗 小碗 揚げパン 鶏肉と枝豆の炒め物</p> <p>箸</p>

※学校行事や物資の都合により、献立や材料が変わることがあります。