



令和5年度

10月の給食だより

高浜市立高浜中学校

「野菜のある食事を毎日食べよう」「感謝の気持ちで食べよう」

今月の目標 「いろいろな食品を食べよう」

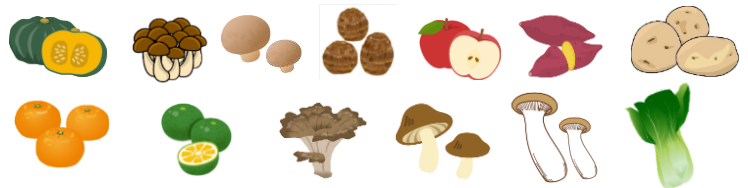
Table with columns for meal name, food groups (1-6), and kcal. Rows include meals like 'ごはん', 'つくね', '車麩と野菜のひきずり', etc., categorized by month (2月, 3月, 4月, 5月, 6月, 10月, 11月, 12月, 13月, 16月, 17月, 18月).

日・曜日	献立名		主に体の組織をつくる(赤)		主に体の臓器を整える(緑)		主にHDL*になる(黄)		1食分(kcal)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
	主食:ごはん・パン・麺類(黄) 主菜:タンパク質源を主とする料理(赤) 副菜:野菜類を主とする料理(緑)		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・きのこ類・果物	米・パン・麺・いも・砂糖	油脂・種実類	
19木	スポーツ大会(お弁当の日)								
20金	スポーツ大会予備日(お弁当の日)								
23月	主食	ごはん					米		839
	煮物	肉じゃが	豚肉 はんぺん		人参 いんげん	玉葱 糸こんにゃく 干し椎茸	じゃがいも 砂糖		
	主菜	厚焼き玉子	卵				砂糖 でん粉	油	
	副菜	れんこんサラダ				れんこん キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	オリーブ油	
その他	牛乳	パパロアのみかんソースがけ		牛乳			パパロアのみかんソースがけ 押し麦 米		
24火	主食	麦ごはん							763
	汁物	わかめスープ	ささみ	わかめ	人参 ねぎ	きくらげ 玉葱 にんにく しょうが	春雨	ごま油	
	主菜	錦糸玉子	卵				砂糖		
	副菜	ピピンパの具	豚肉		人参 チンゲンサイ	干し椎茸 にんにく しょうが 切り干し大根	砂糖	ごま ごま油	
その他	牛乳	ミニピーチゼリー		牛乳			ミニ-ゼリー		
25水	主食	ごはん					米		759
	煮物	いりどり	鶏肉 竹輪		人参 いんげん	こんにゃく 干し椎茸 たけのこ ごぼう	角麩 砂糖		
	主菜	鱈の梅煮	鱈		赤しそ	梅干し	砂糖 でん粉		
	副菜	切り干し大根と油揚げの甘酢和え	油揚げ		人参	切り干し大根	砂糖	ごま	
その他	牛乳			牛乳					
26木	主食	りんごパン					りんごパン		794
	汁物	コーンポタージュ	鶏肉	生クリーム 牛乳	人参	玉葱 マッシュルーム とうもろこし 枝豆		オリーブ油 パパロア	
	主菜	ごぼう入りつくね(2)	鶏肉 豚肉			玉葱 ごぼう しょうが	でん粉 砂糖	油	
	副菜	ベーコンとキャベツのソテー	ベーコン		人参	キャベツ		油	
その他	牛乳			牛乳					
27金	主食	ごはん					米		873
	煮物	ホイコーロー	豚肉 豆みそ		人参 ピーマン ねぎ	たけのこ キャベツ しょうが にんにく	砂糖 でん粉	ごま油	
	主菜	鶏肉の塩唐揚げ(2)	鶏肉			りんご しょうが にんにく	でん粉	油	
	副菜	南瓜とさつまいものサラダ			南瓜 人参	玉葱 きゅうり	さつまいも	マヨネーズ	
その他	牛乳			牛乳					
30月	主食	ごはん					米		780
	汁物	かぶと里芋のみそ汁	油揚げ 米みそ 豆みそ		人参 ねぎ	白菜 かぶ ひらたけ	里芋		
	主菜	かれないソフトフライ	かれない				パン粉 小麦粉 ユーザー	油	
	副菜	炒めなます	はんぺん		人参	れんこん	砂糖	油 ごま	
その他	牛乳	みかん		牛乳		みかん			
31火	『ハロウィン』にちなんだ南瓜を使用した献立です。								
	主食	ごはん					米		820
	汁物	秋野菜のミネストローネ	ベーコン 鶏肉		南瓜 人参 トマト パセリ	玉葱 キャベツ エリンギ	砂糖	オリーブ油	
	主菜	パンブキンハートクロquette	鶏肉		南瓜	玉葱	パン粉 砂糖 小麦粉	油	
	副菜	変わりきんぴら	豚肉 はんぺん		人参 いんげん	ごぼう こんにゃく	じゃがいも 砂糖	ごま ごま油	
その他	牛乳			牛乳					

予定給食回数：18回

## 今月の旬の食材

南瓜・しめじ・マッシュルーム・里芋・りんご・さつまいも・じゃがいも  
みかん・すだち・舞茸・椎茸・エリンギ・きくらげ・チンゲンサイ



## 秋のおすすめメニュー紹介

ご家庭でも作ってみてください。

### 【切り干し大根と舞茸のきんぴら】

(4人分の材料)

切り干し大根	20g	和風だしの素	小さじ1
舞茸	100g	砂糖	大さじ1
人参	80g	しょうゆ	大さじ1
いんげん	30g	みりん	大さじ1
はんぺん	100g	ごま油	大さじ1

(作り方)

- ① 切り干し大根は、10分～15分水で戻します。
- ② 舞茸は石づきを取り、房に分けておきます。
- ③ にんじんは短冊に切り、はんぺんは5mm幅に切ります。
- ④ いんげんは斜めに薄く切っておきます。
- ⑤ フライパンにごま油をひき、にんじん、舞茸、はんぺん、いんげんの順に炒め、和風だしの素、砂糖、しょうゆ、みりんで味を調えます。

