

# 令和3年度 10月分献立表 (中学校)

筑紫野市学校給食共同調理場

月	火	水	木	金
<p>和食の日……和食の主食であるご飯(米)はいろいろな料理にあわせることができます。            行事食(目の愛護デー)……10月10日は「目の愛護デー」です。目によい食材であるブルーベリーをとりいれています。            世界の料理……メキシコの料理です。ソパはスープのことです。鶏肉や野菜を使います。ウアチナンゴ・ア・ラ・バラクルサーナは、白身魚にトマトソースをかけた料理です。エンサラダ・デ・リモンのリモンはレモンのことです。            ファイバー献立……さつまいもには食物繊維がたくさん含まれています。            地場産献立……豚肉の生姜焼きの生姜は筑紫野市でとれたものを使用する予定です。            鉄人献立……ぶどうパンのレーズンには、鉄がたくさん含まれています。            選択献立……大豆の加工品の選択です。</p>				<p>1</p> <p>麦ご飯 肉団子のスープ 五色揚げ煮 カトリんご 一食お魚ふりかけ</p>
<p>4</p> <p>麦ご飯 みそ汁 さばのかば焼き 切干大根の煮付け</p> <p>【和食の日】</p>	<p>5</p> <p>麦ご飯 麻婆豆腐 焼き餃子 海藻サラダ</p>	<p>6</p> <p>ワンローフパン 豆乳クラムチャウダー トマトオムレツ ブロッコリーサラダ ブルーベリータルト</p> <p>【行事食:目の愛護デー】</p>	<p>7</p> <p>8</p> <p>秋休み</p>	
<p>11</p> <p>秋休み</p>	<p>12</p> <p>高菜そばろ丼(麦ご飯) みそ汁 小松菜のアーモンド和え 一食ミルクコーヒー</p>	<p>13</p> <p>胚芽食パン ソパ ウアチナンゴ・ア・ラ・バラクルサーナ エンサラダ・デ・リモン フラン(豆乳プリン) (代)ももゼリー</p> <p>【世界の料理:メキシコ】</p>	<p>14</p> <p>麦ご飯 じゃが芋のカレー風味 玉子焼き ブロッコリーのごまみそ和え</p>	<p>15</p> <p>麦ご飯 ビーフン五目汁 レバーとさつまいもの揚げ煮 わかめとじゃこのさつと煮 冷凍黄桃</p>
<p>18</p> <p>わかめ麦ご飯 丸天うどん (うどん、丸天) 野菜炒め アセロラゼリー</p>	<p>19</p> <p>麦ご飯 みそ汁 さんまのみぞれ煮 五目きんぴら</p>	<p>20</p> <p>ワンローフパン ひよこ豆のスープ ハンバーグケチャップソース さつまいもとアーモンドのサラダ</p> <p>【ファイバー献立】</p>	<p>21</p> <p>麦ご飯 厚揚げの煮物 小いわし梅の香揚げ ほうれん草の香りและ</p>	<p>22</p> <p>ビーフカレー(麦ご飯) 福神漬 フルーツヨーグルト</p>
<p>25</p> <p>麦ご飯 つみれ汁 豚肉の生姜焼き ごぼうのごまだれ和え</p> <p>【地場産献立:生姜】</p>	<p>26</p> <p>麦ご飯 さつまいも汁 ちくわの磯辺揚げ 切干大根のソース炒め</p>	<p>27</p> <p>ぶどう食パン きのこの和風スパゲッティ 野菜とウインナーのソテー カトリんご</p> <p>【鉄人献立】</p>	<p>28</p> <p>パエリア かぼちゃコロッケ アーモンドサラダ ヨーグルト (代)ぶどうゼリー</p>	<p>29</p> <p>麦ご飯 根菜汁 さばみそホイル 白菜の昆布和え 一食豆腐・一食しょうゆ 一食納豆</p> <p>【選択献立:大豆製品】</p>

☆材料入荷の都合などにより、献立を変更することがあります。

☆牛乳は毎日あります。

☆献立表裏面の★印については、各学校に配布した資料「令和3年度学校給食で使用する物資一覧(★印表)」に詳しく記載しています。資料につきましては、各学校にお問い合わせください。

☆アレルギー代替食については、(代)で記載しています。

☆裏面のアレルギー表示の※印の表示は、その加工品に※印の食品は含まれていませんが、同じ製造工場に※印の食品を含む加工品が製造されていることを表しています。

☆学年により、主食や副食の量が違うことがあります。

☆食物アレルギーや献立内容などお尋ねになりたいことがありましたら、共同調理場へご連絡ください。TEL923-6466