



令和4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
3	4	5	6	7
麦ご飯 さつまい ぶりの照り焼き ひじきと大豆の炒め煮 【和食の日】	麦ご飯 春雨スープ 肉団子の甘酢あん アーモンド入り中華炒め アセロラゼリー	ワンローフパン きのこの和風スパゲッティ 鮭フライ コールスロー 一食ブルーベリージャム 【行事食:目の愛護デー】		
10	11	12	13	14
スポーツの日 	パエリア 豚肉のオリーブ炒め トルティーヤ・デ・パタタ (スペイン風オムレツ) 豆乳プリン (代)ぶどうゼリー 【世界の料理:スペイン】	胚芽食パン トマトクラムチャウダー キャベツとコーンのサラダ 黄桃コンポート	わかめ麦ご飯 丸天うどん (うどん 丸天) ブロッコリーのごまみそ和え 一食角チーズ (代)一食いりこ	麦ご飯 沢煮椀 刻み煮あなご きゅうりのかぼす和え 一食納豆 または 一食豆腐・一食しょうゆ 【選択献立】
17	18	19	20	21
麦ご飯 ポテトスープ ハンバーグガーリックソース ブロッコリーとコーンのサラダ	麦ご飯 厚揚げの煮物 玉子焼き 切干大根の煮付け	ワンローフパン 野菜スープ いわしのトマト煮 さつまいとアーモンドのサラダ 【ファイバー献立】	麦ご飯 みそ汁 大豆とレバーの揚げ煮 小松菜のおかか和え 【鉄人献立】	キーマカレー(麦ご飯) はりはり漬 フルーツヨーグルト
24	25	26	27	28
麦ご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き 五目きんぴら 【地場産献立:生姜】	麦ご飯 だご汁 きびなごカリカリフライ ほうれん草の香りและ ヨーグルト (代)ももゼリー	米粉パン ポークビーンズ ツナと野菜のソテー りんご	麦ご飯 家常豆腐 焼き餃子 春雨の酢の物	麦ご飯 肉団子のスープ かぼちゃコロケ ごぼうのごまだれ和え
31	和食の日・・・主食であるごはんは、いろいろな食材と相性がよく、野菜や肉、魚、豆類などバランスよくとることができます。 行事食・・・10月10日は「目の愛護デー」です。目によい食材のブルーベリーを取り入れています。 世界の料理・・・スペインの料理です。パエリアはスペインの米料理です。トルティーヤ・デ・パタタはスペイン風オムレツのことです。イベリコ豚やオリーブ、トマト祭りなどが有名です。 選択献立・・・大豆加工品の選択です。大豆は「畑の肉」といわれるほど、栄養が詰まっています。 ファイバー献立・・・さつまいには食物繊維がたくさん含まれています。 鉄人献立・・・レバーと大豆には、鉄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う予定です。			

市制施行50周年記念 給食週間 (10/31~11/4)

昭和47年4月1日の市制施行から50年という節目の年を記念して、人気のある献立の入った給食を提供する1週間です。



☆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4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