

令和5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
2	3	4	5	6
麦ご飯 みそ汁 さばのごまソースかけ 枝豆	麦ご飯 麻婆豆腐 焼き春巻き 中華サラダ	ぶどう食パン きのこの和風スパゲッティ 鮭フライ レモンサラダ 【行事食: 目の愛護デー】 【鉄人献立】	麦ご飯 のっぺい汁 鶏の和風レモンソース煮 小松菜のアーモンド和え 一食お魚ふりかけ	麦ご飯 じゃが芋のそぼろ煮 ブロッコリーのごまみそ和え みかん
9	10	11	12	13
スポーツの日 	秋 休 み 		麦ご飯 野菜たっぷりみそ汁 フライドチキン じゃがじゃこ	わかめ麦ご飯 丸天うどん (うどん 丸天) カリフラワーのごまみそ和え ヨーグルト (代)ももゼリー
16	17	18	19	20
麦ご飯 がんもと野菜のうま煮 ししゃもフライ 海藻サラダ 一食昆布と抹茶のふりかけ	パエリア 肉団子のケチャップ煮 さつま芋とアーモンドのサラダ ぶどうゼリー 【ファイバー献立】	キャロットパン ポークビーンズ ブロッコリーサラダ みかん	麦ご飯 豚汁 さばの塩焼き ごぼうのごまだれ和え 【和食の日】	キーマカレー (麦ご飯) 福神漬 フルーツヨーグルト
23	24	25	26	27
麦ご飯 厚揚げの煮物 玉子焼き ひじきの炒め煮	麦ご飯 白菜と肉団子のスープ レバーとさつまいもと ナッツの揚げ煮 りんご	ハンバーガー (横割り丸パン ハンバーグのケチャップソース キャベツのサラダ) 豆乳クラムチャウダー 【世界の料理: アメリカ】	麦ご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き こんにやくとごぼうの金平 【地場産献立: 生姜】	麦ご飯 じゃがもちのすまし汁 いわしの梅煮 ブロッコリーの中華和え 一食納豆 または 一食豆腐・一食しょうゆ 【選択献立】
30	31	行事食・・・10月10日は「目の愛護デー」です。目によい食材である鮭をフライにしています。 鉄人献立・・・干しぶどうには鉄分がたくさん含まれています。 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。 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。 世界の料理・・・アメリカの料理です。東海岸のボストンではクラムチャウダーが有名です。パンにハンバーグとサラダをはさんでハンバーガーにして食べます。 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。 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。		
麦ご飯 大根と厚揚げのオイスターソース煮 マヨいりこ 野菜炒め 一食角チーズ (代)プルーン	麦ご飯 さつま汁 ホキの大豆がらめ ほうれん草の香り和え			

☆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5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、同じ製造工場で※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