

# 令和6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 1	水 2	木 3	金 4
 食欲の秋・食べすぎに注意！	麦ご飯 大根と厚揚げの オイスターソース煮 いわしのおかか煮 アスパラガスのソテー	キャロットパン きのこの和風スパゲッティ 野菜炒め オレンジ	あさり入り中華丼 (麦ご飯) 焼きぎょうざ ブロccoliの中華サラダ	麦ご飯 豚汁 ししゃもの磯辺フライ ひじきと大豆の炒め煮
	7	8	9	10
麦ご飯 肉じゃが さんまのみりん干し 切干大根の即席漬け	麦ご飯 麻婆豆腐 コーンシュウマイ 茎わかめと春雨の 中華サラダ	ライ麦食パン トマトクラムチャウダー ハンバーグ バーベキューソース 粉ふき芋	麦ご飯 ちゃんこ汁 玉子焼き 人参とツナのごま炒め ブルーベリートルト 【行事食:目の愛護デー】	麦ご飯 みそ汁 豚肉の中華風照り焼き ブロccoliのごま和え
14	15	16	17	18
 スポーツの日	 秋 休 み		麦ご飯 みそ汁 さばのかば焼き 切干大根のゆかり和え 【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
21	22	23	24	25
しそ麦ご飯 丸天うどん (うどん 丸天) 厚揚げと野菜の炒め物 冷凍黄桃	パエリア いわしのトマト煮 さつま芋とアーモンドのサラダ ヨーグルト (代)ぶどうゼリー 【ファイバー献立】	エッグサンド (食パン 薄焼き卵 ツナサラダ) 白いんげん豆のシチュー	麦ご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き ごまじゃこあえ 【地場産献立:生姜】	麦ご飯 根菜汁 味付きから揚げ れんこんきんぴら
28	29	30	31	地元の野菜をもっと食べよう  アスパラガス しょうが キヤベツ だいこん 直売所マップやレシピなど、 情報もりだくさん！ 市ホームページ「地産地消」 で検索 (レシピもあるよ！)
麦ご飯 春雨スープ 大豆とレバーの揚げ煮 みかん	麦ご飯 厚揚げのみそ煮 マヨいりこ 小松菜のごま和え 一食昆布佃煮 【鉄人献立】	胚芽食パン ムルキーヤ (モロヘイヤのスープ) サイアディア(白身魚のトマト煮) サラダ・バラディ プリン (代)ももゼリー 【世界の料理:エジプト】	麦ご飯 鶏ごぼう汁 さばのみそ煮 ほうれん草と春菊の香り和え 一食豆腐 一食しょうゆ または 一食納豆 【選択献立】	

行事食……………目の愛護デーにちなんで、目によい食品を取り入れています。  
 和食の日……………主食である米は筑紫野市産「夢つくし」を使用しています。  
 ファイバー献立……芋類には食物繊維が多く含まれています。  
 地場産献立……………筑紫野市山口で栽培された生姜を使用する予定です。  
 鉄人献立……………いりこには鉄分が多く含まれています。

世界の料理……………エジプトで「王様の野菜」といわれているモロヘイヤを使った料理などを紹介します。  
 選択献立……………良質なたんぱく質がとれる大豆製品の選択です。

☆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6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