

令和元年度 10月分献立表 (中学校)

筑紫野市学校給食共同調理場

	火 1	水 2	木 3	金 4
 <p>毎月19日は食育の日</p>	麦ご飯 みそ汁 鯖のごまソースかけ ひじきと大豆の炒め煮 【和食の日】	ワンローフパン ポークビーンズ ほうれん草オムレツ ブロッコリーとコーンのサラダ	麦ご飯 八宝菜 中華炒め りんご 一食パリッシュ(いりこ)	パエリア サーモンフライ ひよこ豆のサラダ ムース (代)りんごゼリー
7	8	9	10	11
鶏ごぼう丼(麦ご飯) きのこ汁 もやしのごま和え	麦ご飯 昆布と野菜の煮物 焼きししゃも 切り干し大根の即席漬け	胚芽食パン きのこことツナのスパゲッティ 野菜とウインナーのソテー オレンジ 一食ソフトチーズ (代)一食いちごミックスジャム	麦ご飯 ワントンスープ レバーとアーモンドの揚げ煮 高菜とたけのこの炒め物 【行事食:目の愛護デー】	麦ご飯 肉団子汁 揚げだし豆腐の 五目あんかけ
14	15	16	17	18
体育の日 	麦ご飯 大根と厚揚げの オイスターソース煮 いわしの生姜煮 りんご	ワンローフパン ほうれん草と いんげん豆のスープ ハンバーグきのこソース さつま芋とアーモンドのサラダ 【ファイバー献立】	麦ご飯 豚汁 ホキフライ 茎わかめの炒め煮	キーマカレー(麦ご飯) タンドリーチキン きゅうりのサラダ
21	22	23	24	25
麦ご飯 とうもろこしのスープ かつおのアーモンドがらめ 春雨の酢の物	即位礼 正殿の儀	サンドイッチ (ワンローフパン ツナソテー 一食ノンエッグマヨネーズ) コンソメスープ スコッチエッグ 【世界の料理:イギリス】	麦ご飯 野菜の煮物 鱈の塩焼き りんご	麦ご飯 根菜汁 ミンチカツ ブロッコリーのごまみそ和え
28	29	30	31	
麦ご飯 里芋のそぼろ煮 さんまのゆず味噌煮 ほうれん草と春菊の香り和え	麦ご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き 野菜炒め 一食納豆 または 一食豆腐 【地場産献立:生姜】 【選択献立】	ワンローフパン トマトクラムチャウダー きびなごカリカリフライ オレンジ	わかめ麦ご飯 丸天うどん (うどん 丸天) 小松菜のじゃこ和え プルーンヨーグルト (代)ぶどうゼリー 【鉄人献立】	

☆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「平成31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※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

和食の日・・・和食は、主食としてのご飯に主菜や副菜を組み合わせたバランスのよい食事です。

行事食・・・10月10日は「目の愛護デー」です。レバーには目の健康を保つ働きのあるビタミンA(カロテン)がたくさん含まれています。

ファイバー献立・・・さつま芋には食物繊維がたくさん含まれています。

世界の料理・・・イギリスの料理です。

地場産献立・・・豚肉の生姜焼きには筑紫野市産の生姜を使う予定です。

選択献立・・・大豆加工品の二択献立です。

鉄人献立・・・鉄分たっぷりのプルーン入りヨーグルトをつけています。