

# 令和2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
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%;">  </div> <div style="width: 40%;"> <p><b>Q</b> 1日にどれくらいの野菜を食べたら良いか知っていますか？</p> <p><b>A</b> <b>大人も子どもも</b> 手のひらサイズのお皿 <b>5皿分</b> の野菜を目標に食べましょう！</p>  </div> <div style="width: 15%;"> <p>手を使って確認♪</p> </div> </div>				
			1	2
			麦ご飯 すまし汁 あじの塩焼き 五目きんぴら 月見だんご  【行事食:十五夜】	ビーンズハヤシライス (麦ご飯) 福神漬 フルーツヨーグルト
5	6	7	8	9
麦ご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き キャベツの昆布和え  【地場産献立:生姜】	パエリア カレイフライ グリーンサラダ 豆乳プリンタルト	ぶどう食パン ポトフ トマトオムレツ ブロッコリーサラダ カットリんご  【鉄人献立】	麦ご飯 八宝菜 焼き餃子 中華サラダ	麦ご飯 わかめスープ レバーとナッツとさつまいもの揚げ煮 ブロッコリーのごまみそ和え ブルーベリーゼリー  【行事食:目の愛護デー】
12	13	14	15	16
麦ご飯 さつまい汁 さんまの塩焼き れんこんとこんにゃくのきんぴら	麦ご飯 麻婆豆腐 コーン焼売 野菜とアーモンドの中華炒め	胚芽食パン ほうれん草と白いんげん豆のスープ ハンバーグきのこソース 粉ふき芋 黄桃コンポート  【ファイバー献立】	バイサイチュルーク(麦ご飯) クイティウ 青菜の炒め物	麦ご飯 けんちん汁 鯖のごまソースかけ 切干大根の煮付け  【世界の料理:カンボジア】
19	20	21	22	23
麦ご飯 大根と厚揚げのオイスターソース煮 玉子焼き 海藻サラダ 一食ミルメークコーヒー	麦ご飯 豚汁 きびなごサクサク揚げ 野菜炒め	米粉パン きのこツナのパゲッティ 野菜とウインナーのソテー フルーツミックス	麦ご飯 里芋のそぼろ煮 いわしの生姜煮 ごぼうのごまだれ和え  【和食の日】	キーマカレー(麦ご飯) タンドリーチキン レモンサラダ
26	27	28	29	30
鶏ごぼう丼(麦ご飯) きのこ汁 もやしのごま和え スイートポテト	麦ご飯 肉じゃが 茎わかめの炒め煮 カットリんご	ワンローフパン 秋野菜のシチュー ししゃもフライ アーモンドサラダ	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)ももゼリー	麦ご飯 みそ汁 メンチカツ にんじんとツナの炒め物 一食納豆 または 一食豆腐  【選択献立】

☆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「令和2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。

行事食(十五夜)・・・10月1日は十五夜です。月見だんごをとりいれています。

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。

行事食(目の愛護デー)・・・目によい食材であるブルーベリーをとりいれています。

ファイバー献立・・・きのこには、食物繊維がたくさん含まれています。

世界の料理・・・カンボジアの料理です。クイティウは、平麺のビーフンが入った汁物で、バイサイチュルークは、豚肉のどんぶりです。

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。

選択献立・・・大豆の加工品の選択です。