



多賀城中学校  
第二中学校  
東豊中学校  
高崎中学校

# 予定献立表 (中学校)

2022年 10月分



# ドリームランチ多賀城

日	曜	休みの学校	献立名		使用する主な食べ物			栄養価				
			主食	副食	体の組織をつくる 1群・2群	体の調子を整える 3群・4群	熱や力のもとになる 5群・6群	エネルギー kcal	たんぱく質 g			
3	月		ごはん	さんまのオレンジ煮 春雨サラダ なめこと卵の中華スープ グレープゼリー	さんま 豚肉 豆腐 なたと卵	にんじん きゅうり もやし きくらげ なめこ こまつな オレンジ	ご飯 はるさめ ごま ごま油 でん粉 中華ドレッシング グレープゼリー 砂糖	834	30.4			
4	火	高崎中	ごはん (たまごかりかけ)	ほっけの照り焼き じゃがいものそぼろ煮 めんこいみそスープ	ほっけ 豚肉 みそ 卵	にんじん たまねぎ えだまめ もやし はくさい ねぎ とうもろこし きくらげ にんにく	ご飯 じゃがいも こんにやく 砂糖 でん粉 米油 米粉めん ごま油 ごま	771	33.5			
5	水		食パン (りんごジャム)	豚肉のマスタード焼き キャベツのフレンチサラダ かぼちゃのクリームスープ	牛乳 チーズ ベーコン スキムミルク 白いんげん豆 生クリーム 豚肉	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ かぼちゃ	ご飯 フレンチドレッシング じゃがいも 米油 りんごジャム	901	35.9			
6	木		ごはん	鮭フライ ポテトサラダ ごんぼ汁	鮭 ハム チーズ 鶏肉 油揚げ おから	たまねぎ きゅうり ごぼう にんじん ねぎ	ご飯 じゃがいも マヨネーズ 米油 パン粉 小麦粉	903	33.4			
7	金	多賀城中 東豊中	ごはん	厚焼き玉子 小松菜のごまおかか和え 豚汁 ブルーベリータルト	卵 かつおぶし 豚肉 豆腐 みそ 生クリーム 豆乳	こまつな にんじん もやし ごぼう だいこん ねぎ はくさい	ご飯 砂糖 じゃがいも 米油 こんにやく でん粉 米粉 ごま ブルーベリージャム	846	31.1			
10	月	スポーツの日										
11	火	秋季休業日										
12	水	東豊中	豆乳食パン (パネキアラメル)	鶏肉のレモンソースかけ 野菜とウインナー炒め スコッチブロス	鶏肉 ウインナー ベーコン 大豆	とうもろこし にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ セロリ	パン でん粉 小麦粉 砂糖 米油 じゃがいも おおむぎ パネキアラメル	816	35.8			
13	木		むぎごはん	小籠包 (2個) きゅうりともやしのメンマ和え カーボ豆腐	豚肉 豆腐 豚レバー みそ	きゅうり もやし メンマ にんじん ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく たけのこ たまねぎ	ご飯 おおむぎ ごま油 ごま 砂糖 でん粉 米油 小麦粉	913	33.3			
14	金	東豊中	ごはん	ヤムニョムチキン 切干大根の炒め物 ワンダンスープ	鶏肉 さつま揚げ 豚肉	にんにく きりぼしだいこん にんじん はくさい ねぎ ごまつな メンマ	ご飯 砂糖 ごま油 ごま こんにやく 米油 ワンタン	770	32.2			
17	月	高崎中 3年	ココアパン	ハムピカタ (卓上ケチャップ) 秋味シチュー アセロラゼリー	牛乳 ハム 鶏肉 卵 スキムミルク チーズ 生クリーム	にんじん たまねぎ しめじ えだまめ	パン さといも 米油 アセロラゼリー	849	33.7			
18	火	高崎中 3年	ごはん	たれ付き肉団子 (2個) ごぼうサラダ 大根の味噌汁 ヨーグルト	鶏肉 豚肉 ツナ 豆腐 油揚げ 煮干し 牛肉 <b>みそ</b> ヨーグルト	ごぼう にんじん えだまめ だいこん ねぎ たまねぎ	ご飯 砂糖 ごま マヨネーズ フレンチドレッシング	913	34.7			
19	水		まいたけ ごはん	メンチカツ まめまめサラダ 白玉だんご汁	豚肉 赤いんげん豆 チーズ 白いんげん豆 エジプト豆 いんげん豆 ハム 鶏肉 油揚げ	まいたけ キャベツ たまねぎ にんじん だいこん はくさい ねぎ ごぼう	ご飯 米油 白玉餅 フレンチドレッシング こんにやく 小麦粉 パン粉	896	29.2			
20	木	高崎中 1・2年	バター ロールパン	ハンバーグのきのこソースかけ パンネのガーリックソテー 野菜と肉団子のスープ	豚肉 ベーコン 鶏肉 大豆	マッシュルーム ほししいたけ たまねぎ しめじ パセリ にんにく にんじん とうもろこし キャベツ	パン 砂糖 パンネ オリーブ油 パン粉	769	32.0			
21	金	高崎中 1・2年	ごはん	味付玉子 ポークカレー フルーツポンチ	牛乳 卵 豚肉 大豆 スキムミルク	もも パイン みかん にんじん たまねぎ にんにく	ご飯 じゃがいも 米油 カレーウ ゼリー	904	30.7			
24	月		ごはん	さばのみそ煮 四種野菜のナムル風 油麩じゃが	さば 昆布 豚肉 みそ	こまつな にんじん もやし とうもろこし たまねぎ さやいんげん	ご飯 ごま油 ごま じゃがいも 油麩 こんにやく 砂糖 米油	910	33.0			
25	火		豆乳食パン (いちごジャム)	焼き栗コロッケ 海藻サラダ ポトフ	赤つのみた 青つのみた 白きりんさい わかめ 豚肉 ちくわ フランクフルト	きゅうり キャベツ だいこん にんじん	パン くり さつまいも 米油 ごま 和風ごまドレッシング じゃがいも パン粉 小麦粉 いちごジャム	855	25.8			
26	水	東豊中 1・2年	わかめごはん	豚肉の生姜焼き 小松菜のごま和え さつま汁	わかめ 豚肉 鶏肉 油揚げ 豆腐 煮干し みそ	こまつな にんじん もやし ねぎ だいこん しょうが	ご飯 ごま さつまいも 砂糖	822	37.8			
27	木	多賀城中 東豊中 1・2年	ごはん	いわしの梅煮 舞茸のオイスターソース炒め はつと汁	いわし 豚肉 鶏肉 油揚げ	にんにく あかノペリカ たけのこ えだまめ まいたけ にんじん ねぎ だいこん しめじ うめ	ご飯 米油 砂糖 でん粉 小麦粉 こんにやく	845	36.5			
28	金		ミルクパン	ささみチーズフライ (卓上ソース) わかめとツナのサラダ 野菜スープ	牛乳 鶏肉 チーズ わかめ ツナ ウインナー 大豆	とうもろこし きゅうり にんじん たまねぎ セロリ キャベツ	パン 砂糖 米油 フレンチドレッシング じゃがいも パン粉 小麦粉	796	32.3			
31	月	二 中	むぎごはん	切干大根のサラダ 八宝菜 みかん	かまぼこ 豚肉 いか うずら卵	きゅうり きりぼしだいこん しょうが にんじん はくさい きぬぎや たまねぎ もやし きくらげ ほししいたけ たけのこ みかん	ご飯 おおむぎ 砂糖 ごま油 ごま でん粉 米油	831	29.2			
はしは毎日忘れずに持ってきましょう。					牛乳は毎日つきます。	都合により、献立が変更になる場合があります。			月平均栄養量			
								エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
								1回当たりの平均	850kcal	32.7g	26.3g	3.4g

## 10月給食だより

今月の栄養目標  
運動と栄養について  
考えよう

10月は食品ロス削減月間です。食品ロスとは「食べられるのに捨てられてしまう食べ物」のことです。日本では年間約612万トンが捨てられ、これは国民1人あたり、ご飯茶わん1杯分の食べ物を毎日捨てていることになるそうです。食品ロスをそのままにしておくと、たくさんの食べ物をむだにってしまうだけでなく、環境の悪化を招き、地球規模の食料危機にも対応できません。食べ方や生活の工夫で、ぜひ解決したい問題です。

今月の地場産品

にんじん ねぎ だいこん みそ

●献立表で□印がついている食材は多賀城市の地場産品を使う予定です。

## 楽しみながら家庭でも食品ロス削減

直接は関係なさそうだけど、じつは食品ロス削減に大きくつながる行動があります。いくつかご紹介しましょう。

### 旬の食べ物を使う



旬とはその食材がよくとれ、熟し、味のよい季節や時期のことです。鮮度のよいものがたくさん出回ります。素材の味だけで十分おいしくなります。季節限定の貴重な味だと思つと大切に食べる気持ちが出てきます。

### 家庭と一緒に料理をする



作り手になると食べ物への見方が変わります。材料や味付け、量の削減も自由自在。できたてを食べられるのは本当に幸せなことです。親子で楽しく料理ができたら、ますますおいしくなりますね。

### お買い物は計画的に



必要な分だけ購入できるよう、事前にチェックをしましょう。加工食品の消費期限と賞味期限をきちんと区別し、賞味期限内のもので、すぐに食べ切れそうなものは、日付の新しいにこだわらずに購入しましょう。