



10月の献立表

*牛乳は毎日つきます。*物資の都合により献立が変更になることがあります。

由利本荘市立本荘東中学校

月	火	水	木	金
野菜の旬 植物である野菜は、季節によって栄養を蓄えます。秋冬には凍ってしまわないように、植物内の糖を増やすことで生き残る工夫をしています。 秋の味覚 さつまいも、栗、れんこん、かぼちゃ、ねぎ、りんご、梨、柿、ぶどう、サンマ、鮭など	火 701 kcal 2.1 g ごはん ほっけの塩焼き 切り干し大根の カレー炒め かぼちゃ豚汁 New	水 786 kcal 3.8 g きなこ揚げパン 肉団子(2コ) 温野菜(PTレ) ポトフ	木 1日 756 kcal 1.9 g ごはん さんまのオレンジ煮 さつまいものそぼろ煮 白菜のみそ汁 旬 学校給食摂取基準に基づいた、中学生の基準の栄養量をお知らせします。 エネルギー 830kcal 食塩相当量 2.5g	金 2日 800 kcal 2.0 g ミートソース 推 スパゲッティ キャベツサラダ ミニチョコ蒸しパン
5日 振替休業日 	6日 701 kcal 2.1 g ごはん ほっけの塩焼き 切り干し大根の カレー炒め かぼちゃ豚汁 New	7日 786 kcal 3.8 g きなこ揚げパン 肉団子(2コ) 温野菜(PTレ) ポトフ	8日 831 kcal 1.7 g ポークカレー 秋の実りフルーツ New ヨーグルト和え 	9日 秋季休業日 10月10日は 「目の愛護デー」 目の疲れや視力の低下を防ぐ栄養素に、ルテイン・アントシアニン・ビタミンA・オメガ脂肪酸があります。緑黄色野菜やベリー類、青魚によく含まれます。
12日 スポーツの日 給食の「だし」 給食では「昆布・にぼし・かつお」の3種類を使用しています。 【みそ汁】 【すまし汁】 昆布・にぼし 昆布・かつお	13日 804 kcal 2.3 g 秋鮭ごはん 焼き栗コロッケ 旬 高野豆腐の炒めもの もやしのみそ汁	14日 721 kcal 2.3 g もち麦ごはん トリプルそぼろ丼 花魁のすまし汁 New 梨ゼリー 旬 3種類のたんばく質食材を使用しています!	15日 831 kcal 2.5 g ごはん 小魚のつくだ煮 New 鶏肉のから揚げ(2コ) キャベツの塩昆布炒め なめこのみそ汁	16日 701 kcal 2.4 g 焼きジャージャー麺 旬 旨塩九条ネギスープ ヨーグルト 柔らかく、香りがよく、甘みのある九条ネギ
汁物の「だし」に注目!				
19日 769 kcal 2.4 g ごはん ささみの 韓国 はちみつ醤油揚げ 韓国春雨プルコギ サンラータン 酸辣湯 New 推	20日 736 kcal 2.3 g ごはん さばの塩焼き 旬 筑前煮 厚揚げのみそ汁	21日 771 kcal 3.3 g 米粉パン ゆりほんキャベツ メンチカツ(Pソース) サーモンと 推 ほくほく根菜サラダ マカロニスープ	22日 735 kcal 2.5 g ごはん 県産ハンバーグ チーズサラダ 旬 さつま汁	23日 820 kcal 2.4 g 栗ごはん 十三夜 厚焼き玉子 旬 まめまめサラダ せり入り白玉汁 栗名月・豆名月とも呼ばれ、秋の収穫を感謝します。
26日 833 kcal 2.1 g ごはん ちくわの磯辺揚げ(2コ) 豚肉とキャベツの みそ炒め 大根と豆腐のすまし汁	27日 658 kcal 2.3 g ジョア(ブルーベリー) ビビンバ もずくスープ ひとくちチーズ	28日 827 kcal 2.3 g ごはん 推 鶏肉の黄金焼き きんぴらごぼう じゃがいものみそ汁	29日 731 kcal 2.2 g チキンライスの 推 クリームソースかけ パンプキンマカロニサラダ ハロウィンゼリー New (みかん&ぶどう) ハロウィンメニュー	30日 秋田県学校体育研究大会 3校時後下校 給食なし

10月といえば「〇〇の秋」とよく言われますね。みなさんは何の秋をイメージしますか?給食では、おいしい食べ物がたくさん実る「味覚の秋」を感じられる献立を盛り込みました。秋が旬の食材が登場するメニューには「旬」マークがついています。県産食材もふんだんに使っています!月の途中からは新米も登場します。お楽しみに♪

地産地消 給食で使用している地場産食材を紹介します

10/8(木)
秋の実りフルーツヨーグルト和え
横手市・りんご、男鹿市・梨

10/16(金) 旨塩九条ネギスープ
秋田市 (SENTEさん)・九条ネギ

10/21(水)
サーモンとほくほく根菜サラダ
大仙市・れんこん

「カレーの辛さを和らげる、給食のあの食材!」

中学校の給食のカレーは、小学校で食べていた時より、辛みがUPしています。この辛さは、ルウやカレー粉に含まれるトウガラシの「カプサイシン」によるものです。油によく溶けるので、肉の脂や炒め油で辛みが出てきます。ここで、給食にいつも出ている「牛乳」を飲むことで、辛みが牛乳に溶け、舌に触れた辛みが洗い流され、辛みが和らぎます。