



# 10月の予定献立表

令和6年9月30日発行  
由利本荘市立矢島中学校

牛乳は毎日つきます。献立は変更になる場合があります。

月	火	水	木	金
<p>学校給食摂取基準に基づいた、中学生の栄養量をお知らせします。</p> <p>中学生栄養量 830kcal</p>	<p>1日 894 Kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ポークカレー</li> <li>切り干し大根のサラダ</li> <li>ぶどうゼリー</li> </ul>	<p>2日 710 Kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>わかめごはん</li> <li>いわしの梅煮</li> <li>おひたし</li> <li>豚汁</li> </ul>	<p>3日 794 Kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ちくわの磯辺揚げ(2コ)</li> <li>じゃが豚キムチ</li> <li>ごま汁</li> </ul>	<p>4日 793 Kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>クリームソーススパゲッティ</li> <li>キャベツサラダ</li> </ul>
	<p>7日 727 Kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>鮭の塩焼き</li> <li>切り干し大根のカレー炒め</li> <li>さつまい</li> </ul>	<p>8日 787 Kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>シュウマイ(2コ)</li> <li>豚こまフリコギ</li> <li>トックスープ</li> </ul> <p>韓国 メニュー</p>	<p>9日 840 Kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ジャージー牛乳</li> <li>まるパン・チョコスプレッド</li> <li>焼き栗コロッケ</li> <li>チキンのオーロラソースサラダ</li> <li>ABCスープ</li> <li>ブルーベリーゼリー</li> </ul> <p>目の愛護メニュー</p>	<p>10日</p> <p>振替休業日</p>
<p>14日</p> <p>スポーツの日</p>	<p>15日 718 Kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>栗五目ごはん</li> <li>厚焼き玉子</li> <li>まめまめサラダ</li> <li>白玉汁</li> </ul> <p>十三夜 献立</p>	<p>16日 751 Kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>マーボー丼</li> <li>塩昆布和え</li> <li>白菜と鶏肉のスープ</li> </ul>	<p>17日 726 Kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ほっけの塩焼き</li> <li>豚肉とキャベツの味噌炒め</li> <li>麩のすまし汁</li> </ul>	<p>18日 695 Kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>五目うどん</li> <li>ごまサラダ</li> <li>さつまいもと栗のタルト</li> </ul>
<p>21日 875 Kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ジョアマスカット</li> <li>サフランライス</li> <li>ドライカレー</li> <li>フロッコリーサラダ</li> </ul>	<p>22日 873 Kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>鶏肉のからあげ(3コ)</li> <li>きんぴらごぼう</li> <li>じゃがいものみそ汁</li> </ul>	<p>23日 666 Kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ひまわりピザコップ</li> <li>ポテトサラダ</li> <li>大根スープ</li> <li>ひまわりサブレ</li> </ul> <p>ひまわり給食</p>	<p>24日 801 Kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>あじフライ</li> <li>大根のそぼろ炒め</li> <li>厚揚げとしめじのみそ汁</li> </ul>	<p>25日 741 Kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>中華丼</li> <li>春雨スープ</li> <li>りんご</li> </ul>
<p>28日 859 Kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>赤魚の竜田揚げ</li> <li>キャベツのごま和え</li> <li>なめこのみそ汁</li> </ul>	<p>29日 696 Kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>焼き餃子(2コ)</li> <li>ビーフン炒め</li> <li>白菜のかき玉スープ</li> </ul>	<p>30日 660 Kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>さつまいもごはん</li> <li>さばの塩焼き</li> <li>おかか和え</li> <li>大根のみそ汁</li> </ul>	<p>31日 895 Kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>星形ハンバーグ</li> <li>チーズサラダ</li> <li>パンフキンポタージュ</li> </ul> <p>ハロウィン献立</p>	<p>秋の味覚</p> <p>食欲の秋がやってきます。給食では、色々な秋の食材が登場します。お楽しみに♪</p>

## 給食の紹介

10月10日(木)「目の愛護デー」  
目を使いすぎると、目が疲れてしょぼしょぼしたり、視力が下がったりしてしまいます。バランスのとれた食事を心がけ、目の疲れなどに効く食品をとり、目を大切にしましょう。



ビタミンA ビタミンB群

10月15日(火)「十三夜献立」  
十三夜は、栗名月・豆名月ともいわれています。9月17日(火)に中秋の名月の十五夜がありましたが、その約1ヶ月後に十三夜はやってきます。月見団子をお供えし、秋の味覚の食材もお供えます。給食では、栗の入った五目ご飯やまめまめサラダが登場します。空気が澄んで月がよく見える秋の夜空を眺めてみましょう。

10月23日(水)「ひまわり給食」  
今年も矢島地域のみなさんと、きれいなひまわりを咲かせるために一生懸命お世話をしてきました。9月には矢島小児童がひまわりの収穫をし、10月のひまわり給食までに、種のからむきをがんばりました。このひまわりの種がトッピングされたピザコップとひまわりサブレが給食に登場します。おいしくいただきます。

10月31日(木)「ハロウィン献立」  
ハロウィンは、秋の収穫を感謝し、悪霊をおいはらう、お祭りの日とされています。悪い霊を怖がらせて追い払うために恐い顔のおばけカボチャを作り、ハロウィンの夜に家の外に置くのだそうです。給食では、ハロウィン気分を味わってもらえるようなメニューにしました。

