

# 10月 給食献立表

(Bグループ)

新潟市立宮浦中学校

## ★5日はアルビde給食★

アルビde給食は、アルビレックス新潟のトップ選手が昼食をとる「オレンジカフェ」のメニューから組み合わせたものです。選手は試合で消費したエネルギーを補給するだけでなく、体づくりの材料として食事から栄養とっています。選手と同じく、中学生のみなさんは日々の活動で消費するエネルギーだけでなく、成長に必要な栄養を食事からとる必要があります。選手と同じメニューで、必要な栄養を体に取り入れましょう！！



| 日<br>(曜)                            | こんだて                     | おもに体をつくる                     |                          | おもに体の調子をととのえる         |                        | おもにエネルギーのもとになる                     |                 | 栄養価            |
|-------------------------------------|--------------------------|------------------------------|--------------------------|-----------------------|------------------------|------------------------------------|-----------------|----------------|
|                                     |                          | 1群(たんばく質)<br>魚・肉・卵・<br>豆・豆製品 | 2群(無機質)<br>牛乳・小魚・<br>海そう | 3群(カロテン)<br>緑黄色野菜     | 4群(ビタミンC)<br>その他の野菜・果物 | 5群(炭水化物)<br>穀類・いも類・<br>砂糖          | 6群(脂質)<br>油脂    |                |
| 1<br>日<br>(木)                       | ごはん                      |                              |                          |                       |                        | 米                                  |                 | エネルギー 812 kcal |
|                                     | かきたまスープ                  | 豆腐 卵                         |                          | こまつな                  | えのきだけ ねぎ               | でん粉                                |                 | たんばく質 33.5 g   |
|                                     | 豚肉と大豆の揚げ煮                | 豚肉 大豆                        |                          | にんじん<br>さやいんげん        | しいたけ                   | でん粉 砂糖<br>じゃがいも<br>こんにゃく           | 油               | 脂質 27.0 g      |
|                                     | なし                       |                              |                          |                       | なし                     |                                    |                 | 食塩相当量 2.4 g    |
|                                     | 牛乳                       |                              | 牛乳                       |                       |                        |                                    |                 |                |
| 3年生は上級学校訪問のため、給食はありません。昼食を持参してください。 |                          |                              |                          |                       |                        |                                    |                 |                |
| 2<br>日<br>(金)                       | ごはん                      |                              |                          |                       |                        | 米                                  |                 | エネルギー 749 kcal |
|                                     | ごまみそ汁                    | 豆腐 みそ                        |                          | こまつな<br>にんじん          | ねぎ                     | じゃがいも                              | ごま              | たんばく質 28.5 g   |
|                                     | 鮭チーズフライ                  | 鮭                            | チーズ                      |                       |                        | パン粉(小麦)<br>小麦粉 でん粉                 | 油               | 脂質 23.8 g      |
|                                     | 五色漬け                     |                              | 昆布                       | にんじん                  | だいこん キャベツ<br>きゅうり      | 砂糖                                 |                 | 食塩相当量 2.3 g    |
|                                     | 牛乳                       |                              | 牛乳                       |                       |                        |                                    |                 |                |
| 5<br>日<br>(月)                       | ごはん                      |                              |                          |                       |                        | 米                                  |                 | エネルギー 781 kcal |
|                                     | 卵スープ                     | 豆腐 卵                         | わかめ                      |                       | ねぎ えのきだけ               | でん粉                                |                 | たんばく質 35.7 g   |
|                                     | 鶏むね肉の南蛮漬け                | 鶏肉                           |                          | にんじん<br>ピーマン          | たまねぎ                   | でん粉 砂糖                             | 油               | 脂質 22.0 g      |
|                                     | 小松菜と<br>もやし中華和え          |                              |                          | こまつな<br>にんじん          | もやし                    | 砂糖                                 | ごま油             | 食塩相当量 2.7 g    |
|                                     | アルビゼリー(みかん)              |                              |                          |                       | みかん                    | 砂糖                                 |                 |                |
|                                     | 牛乳                       |                              | 牛乳                       |                       |                        |                                    |                 |                |
| 6<br>日<br>(火)                       | ごはん                      |                              |                          |                       |                        | 米                                  |                 | エネルギー 750 kcal |
|                                     | もずくスープ                   | 豆腐                           | もずく                      | こまつな                  | えのきだけ ねぎ               |                                    |                 | たんばく質 29.3 g   |
|                                     | アーモンド入り<br>ちりめんじゃこの佃煮    |                              | かたくちいわし                  |                       |                        | 砂糖                                 | アーモンド           | 脂質 23.5 g      |
|                                     | じゃがいものきんぴら               | 豚肉                           |                          | にんじん<br>さやいんげん        | ごぼう                    | じゃがいも<br>こんにゃく 砂糖                  | 油               | 食塩相当量 3.1 g    |
|                                     | 牛乳                       |                              | 牛乳                       |                       |                        |                                    |                 |                |
| 7<br>日<br>(水)                       | カレー味ごはん                  |                              |                          |                       |                        | 米                                  | 油               | エネルギー 849 kcal |
|                                     | 鶏肉とあさりの<br>クリームソース       | 鶏肉 あさり<br>白いんげん豆             | 脱脂粉乳<br>チーズ 牛乳           | にんじん                  | たまねぎ しめじ               | ホワイトルウ(小麦)                         | ホワイトルウ(乳)<br>油  | たんばく質 36.0 g   |
|                                     | ツナとブロッコリーのサラダ            | ツナ(魚)                        |                          | ブロッコリー                | キャベツ たまねぎ              |                                    | 油               | 脂質 26.7 g      |
|                                     | ぶどう(2粒)                  |                              |                          |                       | ぶどう                    |                                    |                 | 食塩相当量 2.5 g    |
|                                     | 牛乳                       |                              | 牛乳                       |                       |                        |                                    |                 |                |
| 8<br>日<br>(木)                       | コッペパン                    |                              | 脱脂粉乳                     |                       |                        | 小麦粉 砂糖                             | ショートニング         | エネルギー 771 kcal |
|                                     | もち麦入り野菜スープ               | 鶏肉                           |                          | にんじん                  | たまねぎ セロリ<br>キャベツ にんにく  | もち麦                                | 油               | たんばく質 31.0 g   |
|                                     | チーズ風ソース入り<br>ハンバーグ(乳不使用) | 鶏肉 豚肉 大豆                     |                          | トマト                   | たまねぎ にんにく<br>しょうが      | 砂糖                                 | 豚脂 油            | 脂質 28.5 g      |
|                                     | シャキシャキサラダ                |                              |                          | にんじん                  | きゅうり<br>とうもろこし         | じゃがいも                              | 油               | 食塩相当量 3.8 g    |
|                                     | 牛乳                       |                              | 牛乳                       |                       |                        |                                    |                 |                |
| 9<br>日<br>(金)                       | ごはん                      |                              |                          |                       |                        | 米                                  |                 | エネルギー 778 kcal |
|                                     | 豚汁                       | 豆腐 豚肉 みそ                     |                          | にんじん                  | ごぼう だいこん<br>しめじ ねぎ     | じゃがいも<br>こんにゃく                     |                 | たんばく質 34.9 g   |
|                                     | ほっけの塩焼き                  | ほっけ                          |                          |                       |                        |                                    |                 | 脂質 20.7 g      |
|                                     | 昆布豆                      | 大豆                           | 昆布                       |                       |                        | 砂糖                                 |                 | 食塩相当量 2.9 g    |
|                                     | 学給だいふく                   | 豆乳                           | 寒天                       |                       | いちご                    | 砂糖 もち米<br>上新粉(米)でん粉                | 油               |                |
|                                     | 牛乳                       |                              | 牛乳                       |                       |                        |                                    |                 |                |
| 13<br>日<br>(火)                      | ごはん                      |                              |                          |                       |                        | 米                                  |                 | エネルギー 826 kcal |
|                                     | じゃがいもの<br>オイスタソース煮       | 凍り豆腐 豚肉                      |                          | にんじん<br>チンゲンサイ        | たまねぎ しょうが<br>にんにく      | じゃがいも 砂糖<br>でん粉                    | 油               | たんばく質 27.2 g   |
|                                     | 春巻                       | 豚肉                           |                          | にんじん                  | たまねぎ キャベツ<br>しょうが しいたけ | はるさめ でん粉<br>小麦粉 砂糖<br>米粉           | 油 豚脂<br>ショートニング | 脂質 25.8 g      |
|                                     | 風味漬け                     |                              | くきわかめ                    |                       | キャベツ きゅうり<br>しょうが      |                                    |                 | 食塩相当量 2.5 g    |
|                                     | 乾燥小魚                     |                              | かたくちいわし                  |                       |                        | 砂糖 でん粉                             |                 |                |
|                                     | 牛乳                       |                              | 牛乳                       |                       |                        |                                    |                 |                |
| 14<br>日<br>(水)                      | 菜めし                      | 削り節(魚)                       |                          | ひろしまな<br>だいこんな<br>みずな |                        | 米 砂糖                               |                 | エネルギー 752 kcal |
|                                     | 鶏ごぼう汁                    | 鶏肉 油揚げ                       |                          | にんじん                  | ごぼう だいこん<br>ねぎ まいたけ    | こんにゃく                              |                 | たんばく質 23.2 g   |
|                                     | さといもコロッケ                 | 豚肉                           |                          |                       | ねぎ                     | さといも<br>じゃがいも<br>砂糖 でん粉<br>パン粉(小麦) | 豚脂 油            | 脂質 24.9 g      |
|                                     | ごま入り白菜漬け                 |                              | 昆布                       |                       | はくさい きゅうり              |                                    | ごま油 ごま          | 食塩相当量 3.1 g    |
|                                     | 牛乳                       |                              | 牛乳                       |                       |                        |                                    |                 |                |
| 15<br>日<br>(木)                      | ごはん                      |                              |                          |                       |                        | 米                                  |                 | エネルギー 786 kcal |
|                                     | すきやき                     | 牛肉 豚肉<br>焼き豆腐                |                          | にんじん<br>しゅんぎく         | えのきだけ はくさい<br>ねぎ       | こんにゃく 砂糖                           | 油               | たんばく質 32.6 g   |
|                                     | 厚焼き卵                     | 卵                            |                          |                       |                        | 砂糖 でん粉                             | 油               | 脂質 26.2 g      |
|                                     | アーモンドキャベツ                |                              |                          |                       | キャベツ きゅうり              |                                    | アーモンド           | 食塩相当量 2.5 g    |
|                                     | 牛乳                       |                              | 牛乳                       |                       |                        |                                    |                 |                |
| 16<br>日<br>(金)                      | ごはん                      |                              |                          |                       |                        | 米                                  |                 | エネルギー 822 kcal |
|                                     | 白菜と打ち豆のみそ汁               | 打ち豆 みそ                       |                          | こまつな                  | えのきだけ はくさい             | じゃがいも                              |                 | たんばく質 32.3 g   |
|                                     | さばのみそ煮                   | さば みそ                        |                          |                       | しょうが にんにく              | 砂糖 でん粉                             |                 | 脂質 30.2 g      |
|                                     | くきわかめのきんぴら               | 豚肉                           | くきわかめ                    | にんじん                  | ごぼう                    | こんにゃく 砂糖                           | ごま油 油           | 食塩相当量 3.0 g    |
|                                     | 牛乳                       |                              | 牛乳                       |                       |                        |                                    |                 |                |

|             |                        |                              |                             |                                                                     |                              |                                         |                    |                |
|-------------|------------------------|------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------|--------------------|----------------|
| 19日<br>(月)  | ごはん                    |                              |                             |                                                                     | 米                            |                                         | エネルギー              | 840 kcal       |
|             | けんちん汁                  | 豆腐                           |                             | にんじん                                                                | ねぎ だいこん<br>ごぼう               | じゃがいも<br>こんにゃく                          | 油                  | たんぱく質 34.7 g   |
|             | 豚肉のネギみそ焼き              | 豚肉 みそ                        |                             |                                                                     | ねぎ にんにく                      | 砂糖                                      |                    | 脂質 29.5 g      |
|             | コーン入りひだし               |                              |                             | ごまつな                                                                | もやし とうもろこし                   |                                         |                    | 食塩相当量 3.2 g    |
|             | アーモンド                  |                              |                             |                                                                     |                              |                                         | アーモンド              |                |
| 20日<br>(火)  | 牛乳                     |                              | 牛乳                          |                                                                     |                              |                                         |                    |                |
|             | ごはん                    |                              |                             |                                                                     | 米                            |                                         | エネルギー              | 817 kcal       |
|             | 野菜汁                    | 生揚げ みそ                       |                             | にんじん                                                                | ごぼう ねぎ                       | じゃがいも<br>こんにゃく                          |                    | たんぱく質 30.7 g   |
|             | 白身魚たつた揚げ               | たら                           |                             |                                                                     | しょうが                         | でん粉                                     | 油                  | 脂質 24.9 g      |
|             | 切り干し大根のナムル             |                              |                             | ごまつな<br>にんじん                                                        | 切干しだいこん<br>もやし               | 砂糖                                      | ごま油                | 食塩相当量 2.3 g    |
| 21日<br>(水)  | さつまいもと<br>栗のタルト        | 豆乳                           |                             |                                                                     | とうもろこし                       | さつまいも<br>砂糖 米粉                          | ショートニング<br>栗 油     |                |
|             | 牛乳                     |                              | 牛乳                          |                                                                     |                              |                                         |                    |                |
|             | マーボー丼(ごはん)             |                              |                             |                                                                     | 米                            |                                         | エネルギー              | 846 kcal       |
|             | マーボー丼(具)               | 豆腐 豚肉<br>大豆 みそ               |                             | にら                                                                  | ねぎ にんにく<br>しょうが しいたけ<br>きくらげ | 砂糖 でん粉                                  | 油 ごま油              | たんぱく質 37.4 g   |
|             | ごま酢あえ                  | ツナ(魚)                        |                             | ごまつな<br>にんじん                                                        | もやし                          | 砂糖                                      | ごま                 | 脂質 29.1 g      |
| 22日<br>(木)  | りんご                    |                              |                             |                                                                     | りんご                          |                                         |                    | 食塩相当量 2.5 g    |
|             | 牛乳                     |                              | 牛乳                          |                                                                     |                              |                                         |                    |                |
|             | ごはん                    |                              |                             |                                                                     | 米                            |                                         | エネルギー              | 857 kcal       |
|             | ゆかりふりかけ                |                              |                             | しそ                                                                  |                              | 砂糖                                      |                    | たんぱく質 28.1 g   |
|             | 肉団子と白菜のスープ             | 豚肉                           |                             | にんじん<br>ごまつな                                                        | たまねぎ しょうが<br>しいたけ はくさい       | でん粉                                     |                    | 脂質 27.7 g      |
| 23日<br>(金)  | 大豆とさつまいもの<br>アーモンドがらめ  | 大豆                           |                             |                                                                     |                              | でん粉<br>さつまいも 砂糖                         | 油 アーモンド            | 食塩相当量 3.0 g    |
|             | ブルーベリーゼリー              |                              |                             |                                                                     | ブルーベリー                       | 砂糖 でん粉                                  |                    |                |
|             | 牛乳                     |                              | 牛乳                          |                                                                     |                              |                                         |                    |                |
|             | わかめごはん                 |                              | わかめ                         |                                                                     | 米 砂糖                         |                                         | エネルギー              | 845 kcal       |
|             | 白玉汁                    | 鶏肉                           |                             | にんじん<br>ごまつな                                                        | ごぼう ねぎ<br>えのきだけ              | 白玉もち(もち米)<br>こんにゃく                      |                    | たんぱく質 24.4 g   |
| 26日<br>(月)  | 焼き栗コロッケ                |                              |                             |                                                                     | とうもろこし                       | じゃがいも<br>さつまいも 砂糖<br>パン粉(小麦)<br>小麦粉 でん粉 | 栗 油                | 脂質 27.0 g      |
|             | もやしと油揚げの<br>ごまドレッシングあえ | 油揚げ                          |                             | にんじん                                                                | もやし きゅうり                     | 砂糖                                      | ごま ごま油             | 食塩相当量 3.0 g    |
|             | 牛乳                     |                              | 牛乳                          |                                                                     |                              |                                         |                    |                |
|             | ゆで中華                   |                              |                             |                                                                     |                              | 小麦粉                                     |                    | エネルギー 871 kcal |
|             | みそラーメンスープ              | 豚肉 みそ                        |                             | にんじん にら                                                             | もやし ねぎ<br>にんにく しょうが<br>メンマ   |                                         | 油 ごま油              | たんぱく質 36.6 g   |
| 27日<br>(火)  | 大根とわかめのサラダ             |                              | わかめ                         |                                                                     | だいこん きゅうり<br>とうもろこし          |                                         | 油                  | 脂質 24.6 g      |
|             | ミニ揚げパン<br>(アーモンド)      |                              | 脱脂粉乳                        |                                                                     |                              | 小麦粉 砂糖                                  | ショートニング<br>油 アーモンド | 食塩相当量 4.5 g    |
|             | 牛乳                     |                              | 牛乳                          |                                                                     |                              |                                         |                    |                |
|             | ごはん                    |                              |                             |                                                                     | 米                            |                                         | エネルギー              | 769 kcal       |
|             | さつまい                   | 豆腐 豚肉 みそ                     |                             | にんじん                                                                | ねぎ ごぼう<br>だいこん               | さつまいも<br>こんにゃく                          |                    | たんぱく質 31.6 g   |
| 28日<br>(水)  | いわしの生姜煮                | いわし                          |                             |                                                                     | しょうが                         | 砂糖                                      |                    | 脂質 21.8 g      |
|             | チーズ入りきりざい              | 納豆                           | チーズ                         | ごまつな<br>にんじん                                                        | きゅうり だいこん                    | 砂糖                                      |                    | 食塩相当量 2.5 g    |
|             | 牛乳                     |                              | 牛乳                          |                                                                     |                              |                                         |                    |                |
|             | ポークカレーライス(ごはん)         |                              |                             |                                                                     | 米                            |                                         | エネルギー              | 855 kcal       |
|             | ポークカレーライス<br>(ソース)     | 豚肉                           |                             | にんじん                                                                | たまねぎ にんにく                    | じゃがいも<br>カレー粉(乳なし・小麦なし)                 | 油                  | たんぱく質 28.6 g   |
| 29日<br>(木)  | チキンカツ                  | 鶏肉                           |                             |                                                                     |                              | でん粉<br>パン粉(米粉)                          | 油                  | 脂質 29.0 g      |
|             | ごま入り福神あえ               |                              |                             | にんじん しそ                                                             | キャベツ だいこん<br>なす れんこん<br>しょうが | 砂糖                                      | ごま                 | 食塩相当量 3.1 g    |
|             | 牛乳                     |                              | 牛乳                          |                                                                     |                              |                                         |                    |                |
| 宮浦祭のため、給食なし |                        |                              |                             |                                                                     |                              |                                         |                    |                |
| 30日<br>(金)  | ハヤシライス(ごはん)            |                              |                             |                                                                     | 米                            |                                         | エネルギー              | 830 kcal       |
|             | ハヤシライス(ソース)            | 牛肉 豚肉                        |                             | にんじん                                                                | たまねぎ にんにく                    | じゃがいも<br>ハヤシルウ(乳なし・小麦なし)                | 油                  | たんぱく質 24.6 g   |
|             | ひじきサラダ                 | ハム                           | ひじき                         |                                                                     | キャベツ きゅうり<br>とうもろこし          |                                         | 油                  | 脂質 24.7 g      |
|             | ハロウィンデザート              | 豆乳                           |                             | かぼちゃ                                                                |                              | 砂糖                                      |                    | 食塩相当量 3.3 g    |
|             | 牛乳                     |                              | 牛乳                          |                                                                     |                              |                                         |                    |                |
| 新潟市の基準値     |                        | エネルギー 800 kcal<br>脂 質 24.9 g | たんぱく質 30.0 g<br>食塩相当量 2.5 g | ※物資の流通状況や感染症等の発生により献立内容を変更することがあります。<br>アレルギー対応に変更が生じる場合は別途お知らせします。 |                              |                                         |                    |                |

よく味わって  
食べていますか？

皆さんは、どんな味が好きですか？ 食べたときに感じる味は「甘味・塩味・酸味・苦味・うま味」という5つの基本味に分けられ、料理は、この基本味の組み合わせによって、さまざまな味が生み出されています。  
また、おいしさを感じるのは、味だけでなく、料理の見た目、かんだときの音やかみごたえ、口に入れたときの温度など、さまざまなことが関係しています。食事のときは、それらを意識して、よく味わって食べましょう。



いろいろな味を  
経験して  
みましよう♪

「食欲の秋」  
「味覚の秋」です

食べ物の「もったいない」を減らそう！



国では、10月を「食品ロス削減月間」、10月30日を「食品ロス削減の日」と定めています。

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。現在、日本の食料自給率は約38%（カロリーベース）※1と、多くを海外からの輸入に頼っています。それにもかかわらず、年間約461万トン（推計値）もの食品ロスが発生しています※2。これは、1人1日当たり、おにぎり1個分を捨てている量に相当します。食品ロスを減らすことは、地球環境を守り、限りある資源を大切にすることにつながります。まずは、身近なところから「もったいない」を減らしていきましょう。



1 協力して準備をし、  
食べる時間を確保  
する

食べているときも  
時間を意識しましょう

2 自分が食べ切れる  
量に調整する

体に必要な量を  
知ることも大切です

3 食べ残しのないように、  
きれいに食べる

「お腹ピカピカ」を  
目指しましょう