令和5年度 10 月　献立表

中学校用
熊取町教育委員会

日・曜	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	10日(火) 目の愛護デー	11日(水)	12日(木)	13日(金)	16日(月) (は)	17日(火)
献立名	ごはん すきやき風煮 ナムル わかめの佃煮 牛乳	コッペパン 野菜スープ バーベキューソテー 飲むヨーグルト(コアコア)	味噌汁 トリニータ丼 牛乳	小型パン ちゃんぽん ポーク生姜 牛乳	中華風炊き込みごはん 豆腐入り中華スープ 肉まん 牛乳	コッペパン マカロニスープ ポテトソテー のむヨーグルト(アシドミルク) ブルーベリージャム	鮭菜めし 五目うどん 豚肉とこんにゃくの味噌炒め 牛乳	小型パン 白菜と鶏団子のスープ 大学芋 牛乳	ごはん きのこの味噌汁 鯖の生姜煮 牛乳	ごはん 味噌中華スープ 豚肉の角煮 牛乳	小型パン 焼きスパ フランクフルト 牛乳
材料名および三食栄養	精白米 黄 豚肉 赤 白菜 緑 玉ねぎ 緑 人参 緑 焼き豆腐 赤 糸こんにゃく 麩 黄 砂糖 黄 こい口醤油 酒 けずりぶし 水 緑豆もやし 緑 人参 緑 焼き豚 赤 ニラ 緑 ごま油 黄 こい口醤油 砂糖 黄 煎り胡麻 黄 サラダ油 黄 豆板醤 わかめの佃煮 赤 牛乳 赤	コッペパン 黄 ベーコン 赤 じゃが芋 黄 人参 緑 ホールコーン 緑 キャベツ 緑 うす口醤油 緑 塩 緑 胡椒 鶏がら スープ 豚肉 赤 玉ねぎ 緑 人参 緑 ピーマン 緑 煎り胡麻 黄 サラダ油 黄 トマトピューレ 黄 ケチャップ 緑 ウスターソース 塩 胡椒 のむヨーグルト(コアコア) 赤	精白米 黄 豆腐 赤 わかめ 赤 麩 大根 黄 人参 緑 青ねぎ 緑 赤味噌 緑 白みそ 赤 けずりぶし 赤 だし汁 鶏肉 赤 土生姜 緑 にんにく 緑 酒 小麦粉 黄 片栗粉 黄 揚げ油 黄 ニラ 緑 こい口醤油 砂糖 黄 みりん ごま油 黄 コチュジャン 片栗粉 黄 水 牛乳 赤	小型パン 黄 中華麺 黄 鶏肉 赤 イカ 赤 キャベツ 緑 もやし 緑 人参 緑 青ねぎ 緑 うす口醤油 塩 胡椒 鶏がら 豚骨 スープ 豚肉 赤 玉ねぎ 緑 ピーマン 緑 土生姜 緑 サラダ油 黄 砂糖 黄 こい口醤油 酒 みりん 牛乳 赤	精白米 黄 中華風炊き込みごはんの素 豚肉 赤 豆腐 赤 白菜 緑 人参 緑 ニラ 緑 うす口醤油 塩 胡椒 鶏がら 豚骨 スープ 肉まん 黄 牛乳 赤	コッペパン 黄 鶏肉 赤 シェルマカロニ 黄 人参 緑 玉ねぎ 緑 キャベツ 緑 うす口醤油 塩 胡椒 鶏がら スープ ベーコン 赤 じゃが芋 黄 パセリ 緑 サラダ油 黄 塩 胡椒 のむヨーグルト(アシドミルク) 赤 ブルーベリージャム 緑	精白米 黄 鮭菜めしの素 うどん 黄 鶏肉 赤 油揚げ 赤 玉ねぎ 緑 かまぼこ 赤 人参 緑 青ねぎ 緑 うす口醤油 塩 けずりぶし だし昆布 だし汁 豚肉 赤 こんにゃく 人参 緑 筍 緑 さやいんげん 緑 サラダ油 黄 赤味噌 赤 砂糖 黄 こい口醤油 みりん 牛乳 赤	コッペパン 黄 鶏団子 赤 白菜 緑 人参 緑 干し椎茸 緑 緑豆春雨 黄 青ねぎ 緑 うす口醤油 塩 胡椒 鶏がら 豚骨 スープ さつま芋 黄 揚げ油 黄 砂糖 黄 こい口醤油 みりん 酢 水 牛乳 赤	精白米 黄 豆腐 赤 油揚げ 赤 玉ねぎ 緑 人参 緑 えのき茸 緑 しめじ 緑 青ねぎ 緑 赤味噌 赤 白みそ 赤 けずりぶし だし汁 鯖 赤 土生姜 緑 砂糖 黄 こい口醤油 みりん 酒 水 牛乳 赤	精白米 黄 鶏肉 赤 豆腐 赤 緑豆春雨 黄 玉ねぎ 緑 人参 緑 青ねぎ 緑 塩 胡椒 うす口醤油 豆板醤 赤味噌 赤 鶏がら 豚骨 スープ 豚肉角切り 赤 うずら卵 赤 土生姜 緑 にんにく 緑 砂糖 黄 こい口醤油 酒 酢 水 牛乳 赤	小型パン 黄 ハーフスパゲティ 黄 豚肉 赤 キャベツ 緑 玉ねぎ 緑 人参 緑 ピーマン 緑 ウスターソース とんかつソース サラダ油 黄 塩 胡椒 フランクフルト 赤 ケチャップ 牛乳 赤
	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質
中学	674kcal 26.6g 16.2g	700kcal 28.4g 20.3g	692kcal 36.1g 13.8g	629kcal 33.0g 22.7g	715kcal 24.7g 17.6g	660kcal 23.4g 15.0g	645kcal 29.3g 17.2g	620kcal 21.4g 18.5g	681kcal 29.8g 20.0g	763kcal 36.9g 24.8g	781kcal 32.0g 34.9g

赤：赤色の食品・・・体をつくるもとになるもの　　黄：黄色の食品・・・熱や力になるもの　　緑：緑色の食品・・・体の調子をととのえるもの

今月の図書給食

10月26日（木）　熊取コロッケバーガー　　「恋とポテトと夏休み　Eバーガー1」

神戸遥真/作　おとないちあき/絵　　講談社

憧れの先輩の後をつけ、たどり着いたEバーガー千葉中央駅前店の裏口。
出てきた店長にバイトの面接と勘違いされた優芽は・・・　アルバイト×恋愛青春小説！

今月の献立にでてくるハンバーガーは熊取コロッケをはさんだコロッケバーガーです。
カレー味の熊取コロッケで、給食では初登場になります。パンとキャベツにカレー味の熊取コロッケがよく合ったハンバーガーになっています。

令和5年度 10 月　献立表

中学校用
熊取町教育委員会

カレー味のくまコロを使用しているよ！！

熊取町産の里芋だよ。

日・曜	18日(水)	19日(木)	20日(金)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	30日(月)	31日(火)
献立名	ごはん さつま汁 秋刀魚の蒲焼き風 味付けのり 牛乳	コッペパン ポトフ 煮込みハンバーグ 飲むヨーグルト(コアコア)	カレーライス ひじきのサラダ 牛乳	ごはん けんちん汁 豚肉とピーマンの炒め物 牛乳	**新メニュー** パインパン ミネストローネ フランクフルトのソテー 牛乳	ごはん ワンタンスープ 麻婆春雨 りんごゼリー 飲むヨーグルト(コアコア)	**図書給食** コーンスープ 熊取カレーコロッケバーガー 牛乳	ごはん おでん キムチ炒め 牛乳	**新メニュー** ごはん 玉ねぎの味噌汁 牛肉と里芋の団子煮 ふりかけ(味かつお) 牛乳	コッペパン パンプキンカレースープ キャベツのサラダ 牛乳
材料名および三食栄養	精白米 黄 鶏肉 赤 豆腐 赤 里芋 黄 大根 緑 人参 緑 青ねぎ 緑 赤味噌 赤 白みそ 赤 けずりぶし だし汁 秋刀魚のひらき 赤 小麦粉 黄 片栗粉 黄 揚げ油 黄 砂糖 黄 こい口醤油 みりん 水 味付けのり 赤 牛乳 赤	コッペパン 黄 ミニウインナー 赤 人参 緑 玉ねぎ 緑 じゃが芋 黄 キャベツ 緑 うすロ醤油 塩 胡椒 ローレル 鶏がら スープ ハンバーグ 赤 砂糖 黄 ケチャップ ウスターソース 水 のむヨーグルト(コアコア) 赤	精白米 黄 豚肉 赤 じゃが芋 黄 玉ねぎ 緑 人参 緑 サラダ油 黄 豆乳 赤 カレールウ 黄 ウスターソース カレー粉 塩 胡椒 水 大豆 赤 チキンフレーク 赤 ひじき 赤 人参 緑 キャベツ 緑 ごまドレッシング 黄 牛乳 赤	精白米 黄 鶏肉 赤 豆腐 赤 油揚げ 赤 里芋 黄 大根 緑 人参 緑 青ねぎ 緑 うすロ醤油 塩 けずりぶし だし汁 豚肉 赤 筍 緑 ピーマン 緑 赤ピーマン 緑 土生姜 緑 サラダ油 黄 こい口醤油 砂糖 黄 牛乳 赤	パインパン 黄 ベーコン 赤 じゃが芋 黄 カットスパゲティ 黄 玉ねぎ 緑 人参 緑 セロリ 緑 にんにく 緑 サラダ油 黄 トマトピューレ 緑 ケチャップ 砂糖 黄 うすロ醤油 塩 胡椒 鶏がら スープ フランクフルト 赤 ホールコーン 緑 グリンピース 緑 サラダ油 黄 塩 胡椒 牛乳 赤	精白米 黄 鶏肉 赤 白菜 緑 人参 緑 ニラ 緑 ワンタンの皮 緑 うすロ醤油 塩 胡椒 鶏がら 豚骨 スープ 豚ミンチ 赤 緑豆春雨 黄 人参 緑 青ねぎ 緑 土生姜 緑 にんにく 緑 赤味噌 赤 サラダ油 黄 ごま油 黄 砂糖 黄 こい口醤油 みりん 豆板醤 鶏がら 豚骨 スープ りんごゼリー 黄 のむヨーグルト(コアコア) 赤	渦巻きカットパン 黄 鶏肉 赤 じゃが芋 黄 玉ねぎ 緑 ホールコーン 緑 人参 緑 うすロ醤油 塩 胡椒 鶏がら スープ 熊取カレーコロッケ 黄 揚げ油 黄 キャベツ 緑 サラダ油 黄 塩 胡椒 牛乳 赤	精白米 黄 うずら卵 赤 ミニがんも 赤 棒天 赤 じゃが芋 黄 こんにゃく 大根 緑 人参 緑 砂糖 黄 こい口醤油 けずりぶし だし汁 鶏肉 赤 玉ねぎ 緑 キムチ 緑 人参 緑 ニラ 緑 にんにく 緑 サラダ油 黄 こい口醤油 塩 胡椒 牛乳 赤	精白米 黄 厚揚げ 赤 玉ねぎ 緑 わかめ 赤 人参 緑 青ねぎ 緑 赤味噌 赤 白みそ 赤 けずりぶし だし汁 牛肉 赤 里芋 黄 白玉団子 黄 こい口醤油 砂糖 黄 みりん けずりぶし だし汁 味かつおふりかけ 牛乳 赤	コッペパン 黄 豚肉 赤 人参 緑 玉ねぎ 緑 かぼちゃ 緑 枝豆むき身 緑 トマトピューレ 緑 豆乳 赤 カレールウ 黄 ウスターソース サラダ油 黄 塩 胡椒 水 ボンレスハム 赤 キャベツ 緑 ホールコーン 緑 人参 緑 ノンエッグマヨネーズ 黄 牛乳 赤
	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質
中学	796kcal 28.5g 30.3g	770kcal 30.1g 22.2g	793kcal 24.3g 23.9g	644kcal 28.7g 17.8g	712kcal 24.9g 23.9g	693kcal 23.5g 11.2g	705kcal 23.7g 27.6g	674kcal 27.9g 16.7g	689kcal 23.7g 14.3g	754kcal 27.9g 28.2g

赤：赤色の食品・・・体をつくるもとになるもの　　黄：黄色の食品・・・熱や力になるもの　　緑：緑色の食品・・・体の調子をととのえるもの

◇都合により、献立が一部変更になる場合があります。
◇(は)マークの献立は、かみごたえのある食材を使用しています。よくかんで食べましょう。
◇給食のエネルギー量は文部科学省「日本食品標準成分表八訂」に基づき算出しています。

	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂肪(g)
基準栄養量	830	27～42	18～28
今月平均栄養量	704	27.8	20.8