



# 10月 給食献立表



★★★ 今月の給食変更 ★★★  
10月7日(火)・8日(水)：2年生なし（職場体験のため）

新潟市立曽野木中学校

だんだんと秋らしくなってきましたね。秋は食欲の秋とも言われ、おいしいものはたくさん出てくる季節です。そんな季節にぴったりなのが「食事のマナー」について考えることです。食事のマナーを見直して、友達や先生との給食時間、家族との食事の時間を気持ち良く過ごしましょう。



| 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（たんぱく質）<br>魚・肉・卵・豆・豆製品 | 2群（無機質）<br>牛乳・小魚・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・砂糖  | 6群（脂質）<br>油脂    |       |          |
| 1<br>日<br>(水)  | ごはん               |                          |                      |                   |                                               | 米                      |                 | エネルギー | 810 kcal |
|                | 味付けのり             |                          | のり                   |                   |                                               | 砂糖                     |                 | たんぱく質 | 28.9 g   |
|                | 肉団子と白菜のスープ        | 豚肉                       |                      | にんじん こまつな         | たまねぎ しょうが<br>しいたけ はくさい                        | でん粉                    |                 | 脂質    | 27.2 g   |
|                | 大豆とさつまいものアーモンドがらめ | だいず                      |                      |                   |                                               | でん粉 さつまいも<br>砂糖        | 揚げ油 アーモンド       | 食塩相当量 | 2.1 g    |
|                | 牛乳                |                          | 牛乳                   |                   |                                               |                        |                 |       |          |
| 2<br>日<br>(木)  | 大麦めん              |                          |                      |                   |                                               | 小麦粉 大麦粉                |                 | エネルギー | 763 kcal |
|                | カレー南蛮             | 鶏肉                       |                      | にんじん こまつな         | たまねぎ ぶなしめじ                                    | でん粉                    |                 | たんぱく質 | 35.3 g   |
|                | ビーンズサラダ           | だいず みそ                   |                      | にんじん              | きゅうり ホールコーン                                   | じゃがいも                  | ノンエッグマヨネーズ      | 脂質    | 20.1 g   |
|                | 乾燥プルーン            |                          |                      |                   | プルーン                                          |                        |                 | 食塩相当量 | 3.5 g    |
|                | 牛乳                |                          | 牛乳                   |                   |                                               |                        |                 |       |          |
| 3<br>日<br>(金)  | ごはん               |                          |                      |                   |                                               | 米                      |                 | エネルギー | 712 kcal |
|                | 野菜汁               | 生揚げ みそ                   |                      | にんじん              | ごぼう ねぎ                                        | じゃがいも<br>つきこんにゃく       |                 | たんぱく質 | 29.3 g   |
|                | 白身魚のたつた揚げ         | スケソウダラ                   |                      |                   |                                               | でん粉                    | 揚げ油             | 脂質    | 20.2 g   |
|                | 切り干し大根のナムル        |                          |                      | こまつな にんじん         | 切干しだいこん もやし                                   | 砂糖                     | ごま油             | 食塩相当量 | 2.4 g    |
|                | 牛乳                |                          | 牛乳                   |                   |                                               |                        |                 |       |          |
| 6<br>日<br>(月)  | ごはん               | お月見給食                    |                      |                   |                                               | 米                      |                 | エネルギー | 839 kcal |
|                | お月見汁              | 鶏肉                       |                      | にんじん こまつな         | ごぼう ねぎ<br>えのきたけ                               | 白玉餅(もち米)<br>つきこんにゃく    |                 | たんぱく質 | 25.6 g   |
|                | さといもコロッケ          | 豚肉                       |                      |                   | ねぎ                                            | 里手 じゃがいも<br>砂糖 パン粉 でん粉 | ラード 揚げ油         | 脂質    | 26.5 g   |
|                | アーモンドあえ           |                          |                      | ほうれんそう<br>にんじん    | キャベツ                                          | 砂糖                     | アーモンド<br>アーモンド粉 | 食塩相当量 | 2.3 g    |
|                | 牛乳                |                          | 牛乳                   |                   |                                               |                        |                 |       |          |
| 7<br>日<br>(火)  | ごはん               |                          |                      |                   |                                               | 米                      |                 | エネルギー | 785 kcal |
|                | もずくスープ            | 木綿豆腐                     | もずく                  | こまつな              | えのきたけ ねぎ                                      |                        |                 | たんぱく質 | 34.9 g   |
|                | アーモンド入りちりめんじゃこの佃煮 |                          | ちりめんじゃこ              |                   |                                               | 砂糖                     | アーモンド           | 脂質    | 23.7 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>つきこんにゃく 砂糖    | 揚げ油 油           | 食塩相当量 | 2.9 g    |
|                | 牛乳                |                          | 牛乳                   |                   |                                               |                        |                 |       |          |
| 8<br>日<br>(水)  | さつま芋ご飯            |                          |                      |                   |                                               | 米 さつまいも                |                 | エネルギー | 726 kcal |
|                | 大根のみそ汁            | 油揚げ 打ち豆 みそ               |                      | こまつな              | だいこん                                          |                        |                 | たんぱく質 | 30.5 g   |
|                | 卵入りいどうふ           | 木綿豆腐 卵 豚肉                | ひじき                  | にんじん              | ねぎ グリンピース<br>ごぼう しいたけ                         | つきこんにゃく 砂糖             | 油               | 脂質    | 24.1 g   |
|                | みかん               |                          |                      |                   | みかん                                           |                        |                 | 食塩相当量 | 2.8 g    |
|                | 牛乳                |                          | 牛乳                   |                   |                                               |                        |                 |       |          |
| 9<br>日<br>(木)  | ごはん               |                          |                      |                   |                                               | 米                      |                 | エネルギー | 790 kcal |
|                | のっぺい汁             | 鶏肉                       |                      | にんじん<br>さやえんどう    | れんこん ごぼう<br>ねぎ しいたけ                           | つきこんにゃく<br>さといも        |                 | たんぱく質 | 31.3 g   |
|                | あじフライ             | あじ                       |                      |                   |                                               | パン粉 小麦粉<br>でん粉         | 揚げ油             | 脂質    | 25.2 g   |
|                | きくびたし             |                          |                      | ほうれんそう            | きく もやし                                        |                        |                 | 食塩相当量 | 2.2 g    |
|                | 牛乳                |                          | 牛乳                   |                   |                                               |                        |                 |       |          |
| 10<br>日<br>(金) | ごはん               | 目の愛護デー                   |                      |                   |                                               | 米                      |                 | エネルギー | 839 kcal |
|                | かきたまスープ           | 木綿豆腐 卵                   |                      | こまつな              | えのきたけ ねぎ                                      | でん粉                    |                 | たんぱく質 | 34.1 g   |
|                | 豚肉と大豆の揚げ煮         | 豚肉 だいず                   |                      | にんじん<br>さやいんげん    | たけのこ しいたけ                                     | でん粉 じゃがいも<br>砂糖 こんにゃく  | 揚げ油 油           | 脂質    | 26.7 g   |
|                | ブルーベリーゼリー         |                          |                      | ブルーベリー            |                                               | 砂糖 でん粉                 |                 | 食塩相当量 | 2.5 g    |
|                | 牛乳                |                          | 牛乳                   |                   |                                               |                        |                 |       |          |
| 14<br>日<br>(火) | ごはん               |                          |                      |                   |                                               | 米                      |                 | エネルギー | 813 kcal |
|                | シーフードカレー          | 豚肉 いか ほたて<br>あさり         |                      | にんじん              | たまねぎ にんにく<br>しょうが トマトパウダー<br>さつまいもパウダー        | じゃがいも 米粉<br>でん粉 砂糖     | 油 ラード           | たんぱく質 | 29.0 g   |
|                | ヨーグルトあえ           |                          | ヨーグルト                |                   | みかん 洋なし 黄桃<br>パイナップル                          |                        |                 | 脂質    | 18.7 g   |
|                | 樺神漬け              |                          |                      | にんじん しそ           | 大根 なす れんこん<br>しょうが                            | 砂糖                     |                 | 食塩相当量 | 2.5 g    |
|                | 牛乳                |                          | 牛乳                   |                   |                                               |                        |                 |       |          |
| 15<br>日<br>(水) | ごはん               |                          |                      |                   |                                               | 米                      |                 | エネルギー | 717 kcal |
|                | きのこ入り豚汁           | 生揚げ 豚肉 みそ                |                      | にんじん              | ごぼう だいこん<br>ぶなしめじ ねぎ                          | じゃがいも                  |                 | たんぱく質 | 35.8 g   |
|                | ほっけの塩焼き           | ほっけ                      |                      |                   |                                               |                        |                 | 脂質    | 18.9 g   |
|                | 昆布豆               | だいず                      | 昆布                   |                   |                                               | 砂糖                     |                 | 食塩相当量 | 3.2 g    |
|                | 牛乳                |                          | 牛乳                   |                   |                                               |                        |                 |       |          |
| 16<br>日<br>(木) | 米粉きなこ揚げパン         | きなこ                      | 脱脂粉乳                 |                   |                                               | 米粉 小麦粉 砂糖              | 揚げ油<br>ショートニング  | エネルギー | 716 kcal |
|                | ミネストローネ           | 白いんげん豆 鶏肉                |                      | にんじん パセリ<br>トマト   | たまねぎ セロリー<br>はくさい にんにく<br>キャベツ きゅうり<br>ホールコーン | じゃがいも                  | オリーブ油           | たんぱく質 | 32.6 g   |
|                | ひじきサラダ            | ハム                       | ひじき                  |                   |                                               |                        | 油               | 脂質    | 26.6 g   |
|                | 牛乳                |                          | 牛乳                   |                   |                                               |                        |                 | 食塩相当量 | 3.1 g    |
|                |                   |                          |                      |                   |                                               |                        |                 |       |          |
| 17<br>日<br>(金) | ごはん               |                          |                      |                   |                                               | 米                      |                 | エネルギー | 794 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                           | つきこんにゃく                |                 | たんぱく質 | 32.9 g   |
|                | ししゃもフライ           |                          | ししゃも                 |                   |                                               | パン粉 小麦粉<br>でん粉         | 揚げ油 油           | 脂質    | 28.4 g   |
|                | 白菜漬け              |                          | 昆布                   |                   | はくさい きゅうり                                     |                        |                 | 食塩相当量 | 2.8 g    |
|                | 牛乳                |                          | 牛乳                   |                   |                                               |                        |                 |       |          |

|                |                 |                                                                                     |                   |                |                                             |                     |                |       |          |
|----------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------|---------------------------------------------|---------------------|----------------|-------|----------|
| 20<br>日<br>(月) | ごはん             |                                                                                     |                   |                |                                             | 米                   |                | エネルギー | 794 kcal |
|                | ごまみそ汁           | 焼き豆腐 みそ                                                                             |                   | こまつな にんじん      | ねぎ                                          | じゃがいも               | ねりごま           | たんぱく質 | 30.7 g   |
|                | 鮭チーズフライ         | 鮭                                                                                   | チーズ               |                |                                             | パン粉 小麦粉             | 揚げ油            | 脂質    | 26.6 g   |
|                | 五色漬け            |                                                                                     | 昆布                | にんじん           | だいこん たくあん<br>キャベツ きゅうり                      |                     |                | 食塩相当量 | 2.4 g    |
|                | 牛乳              |                                                                                     | 牛乳                |                |                                             |                     |                |       |          |
| 21<br>日<br>(火) | まいたけごはん         | 豚肉                                                                                  |                   | にんじん           | ごぼう まいたけ                                    | 米 砂糖                | 油              | エネルギー | 768 kcal |
|                | 小松菜のみそ汁         | 生揚げ みそ                                                                              |                   | こまつな           | ねぎ                                          | じゃがいも               |                | たんぱく質 | 32.3 g   |
|                | 厚焼き卵            | 卵                                                                                   |                   |                |                                             | 砂糖 でん粉              | 油              | 脂質    | 27.9 g   |
|                | ツナ入りごま酢あえ       | ツナ                                                                                  |                   | ほうれんそう<br>にんじん | もやし                                         | 砂糖                  | ねりごま すりごま      | 食塩相当量 | 3.3 g    |
|                | 牛乳              |                                                                                     | 牛乳                |                |                                             |                     |                |       |          |
| 22<br>日<br>(水) | ごはん             |                                                                                     |                   |                |                                             | 米                   |                | エネルギー | 859 kcal |
|                | すきやき            | 豚肉 焼き豆腐                                                                             |                   | にんじん しゅんぎく     | えのきたけ はくさい<br>ねぎ                            | しらたき 砂糖             | 油              | たんぱく質 | 33.0 g   |
|                | 大豆コロッケ          | 大豆                                                                                  |                   |                |                                             | じゃがいも 砂糖<br>でん粉 パン粉 | 揚げ油            | 脂質    | 32.1 g   |
|                | 塩もみ             |                                                                                     |                   | にんじん           | キャベツ きゅうり                                   |                     |                | 食塩相当量 | 2.4 g    |
|                | 牛乳              |                                                                                     | 牛乳                |                |                                             |                     |                |       |          |
| 23<br>日<br>(木) | ごはん             |                                                                                     |                   |                |                                             | 米                   |                | エネルギー | 782 kcal |
|                | 白菜と打ち豆のみそ汁      | 打ち豆 みそ                                                                              |                   | こまつな           | えのきたけ はくさい                                  | じゃがいも               |                | たんぱく質 | 29.3 g   |
|                | さばのみそ煮          | さば みそ                                                                               |                   |                | しょうが                                        | 砂糖 でん粉              |                | 脂質    | 27.4 g   |
|                | くきわかめのきんぴら      |                                                                                     | くきわかめ             | にんじん           | ごぼう                                         | つきこんにゃく 砂糖          | ごま油 油          | 食塩相当量 | 2.8 g    |
|                | 牛乳              |                                                                                     | 牛乳                |                |                                             |                     |                |       |          |
| 24<br>日<br>(金) | マーボー丼           | 木綿豆腐 豚肉<br>大豆ミート みそ                                                                 |                   | にら             | ねぎ にんにく<br>しょうが しいたけ<br>きくらげ                | 米 砂糖 でん粉            | 油 ごま油          | たんぱく質 | 786 kcal |
|                | もやしのごまドレッシングあえ  |                                                                                     |                   | にんじん           | もやし きゅうり<br>ホールコーン                          | 砂糖                  | すりごま ごま<br>ごま油 | たんぱく質 | 32.4 g   |
|                | ぶどう             |                                                                                     |                   |                | ぶどう                                         |                     |                | 脂質    | 24.2 g   |
|                | 牛乳              |                                                                                     | 牛乳                |                |                                             |                     |                | 食塩相当量 | 2.3 g    |
|                |                 |                                                                                     |                   |                |                                             |                     |                |       |          |
| 27<br>日<br>(月) | ごはん             |                                                                                     |                   |                |                                             | 米                   |                | エネルギー | 772 kcal |
|                | じゃがいものオイスターソース煮 | 生揚げ 豚肉                                                                              |                   | にんじん<br>チンゲンサイ | たまねぎ にんにく<br>しょうが                           | じゃがいも 砂糖<br>でん粉     | 油              | たんぱく質 | 28.8 g   |
|                | 春巻              | 豚肉                                                                                  |                   | にんじん           | キャベツ たまねぎ<br>しいたけ しょうが<br>キャベツ きゅうり<br>しょうが | でん粉 砂糖 小麦粉<br>米粉    | 油 ごま油 揚げ油      | 脂質    | 20.1 g   |
|                | 茎わかめの風味漬け       |                                                                                     | くきわかめ             |                |                                             |                     |                | 食塩相当量 | 2.3 g    |
|                | 乾燥小魚            |                                                                                     | かたくちいわし           |                |                                             | 砂糖                  |                |       |          |
|                | 牛乳              |                                                                                     | 牛乳                |                |                                             |                     |                |       |          |
| 28<br>日<br>(火) | ごはん             | アルビde給食                                                                             |                   |                |                                             | 米                   |                | エネルギー | 818 kcal |
|                | 卵スープ            | 木綿豆腐 卵                                                                              | わかめ               | にんじん           | ねぎ えのきたけ                                    | でん粉                 |                | たんぱく質 | 32.5 g   |
|                | ヤンニョムチキン        | 鶏肉                                                                                  |                   |                | にんにく                                        | でん粉 砂糖              | 揚げ油 ごま油        | 脂質    | 27.6 g   |
|                | 小松菜のナムル         |                                                                                     |                   | こまつな           | もやし ホールコーン                                  | 砂糖                  | ごま油            | 食塩相当量 | 2.7 g    |
|                | みかんゼリー          |  |                   |                | みかん                                         | 砂糖                  |                |       |          |
|                | 牛乳              |                                                                                     | 牛乳                |                |                                             |                     |                |       |          |
| 29<br>日<br>(水) | ごはん             |                                                                                     |                   |                |                                             | 米                   |                | エネルギー | 832 kcal |
|                | さつまい            | 木綿豆腐 豚肉 みそ                                                                          |                   | にんじん           | ねぎ ごぼう<br>だいこん                              | さつまいも<br>つきこんにゃく    |                | たんぱく質 | 34.2 g   |
|                | ニギスフライ          |                                                                                     | ニギス               |                |                                             | パン粉 でん粉             | 揚げ油            | 脂質    | 26.0 g   |
|                | チーズ入りきりざい       | 納豆                                                                                  | チーズ               | こまつな にんじん      | きゅうり たくあん                                   |                     |                | 食塩相当量 | 2.5 g    |
|                | 牛乳              |                                                                                     | 牛乳                |                |                                             |                     |                |       |          |
| 30<br>日<br>(木) | ごはん             |                                                                                     |                   |                |                                             | 米                   |                | エネルギー | 753 kcal |
|                | けんちん汁           | 木綿豆腐                                                                                |                   | にんじん           | ねぎ だいこん<br>ごぼう                              | じゃがいも<br>つきこんにゃく    | 油              | たんぱく質 | 33.2 g   |
|                | 豚肉のごまみそあえ       | 豚肉 みそ                                                                               |                   |                | しょうが                                        | 砂糖                  | すりごま ごま<br>ごま油 | 脂質    | 23.7 g   |
|                | コーン入りひたし        |                                                                                     |                   | こまつな           | もやし ホールコーン                                  |                     |                | 食塩相当量 | 2.8 g    |
|                | 牛乳              |                                                                                     | 牛乳                |                |                                             |                     |                |       |          |
| 31<br>日<br>(金) | カレー味ごはん         |                                                                                     |                   |                |                                             | 米                   | 油              | エネルギー | 846 kcal |
|                | 鶏肉ときのこのクリームソース  | 鶏肉 白いんげん豆                                                                           | スキムミルク<br>粉チーズ 牛乳 | にんじん パセリ       | ホールコーン<br>ぶなしめじ たまねぎ                        | 小麦粉                 | バター            | たんぱく質 | 32.8 g   |
|                | ツナとブロッコリーのサラダ   | ツナ                                                                                  |                   | ブロッコリー         | キャベツ たまねぎ                                   |                     | 油              | 脂質    | 26.6 g   |
|                | パンフキンババロア       | 豆乳                                                                                  |                   | かぼちゃ           |                                             | 砂糖                  |                | 食塩相当量 | 2.2 g    |
|                | 牛乳              | ハロウィン給食                                                                             | 牛乳                |                |                                             |                     |                |       |          |

※天候不良や食材の流通状況、感染症の流行等により、やむをえず献立を変更することがあります。ご了承ください。  
※出汁・エキス・調味料についての記載は省略してあります。

食事のマナーについて考えよう



「いただきます」「ごちそうさま」を忘れずに  
食材を育ててくれた人、運んでくれた人、食事を作ってくれた人、すべ  
ての人に感謝の気持ちを込めて挨拶しましょう。



正しい姿勢で食べよう  
机に肘をついて食べていませんか？体を丸めて食べていませんか？  
正しい姿勢で食べることは、マナーだけでなく、消化にも良いです。



片づけもマナーの一部  
最後まできちんと片づけをすることも、大切なマナーです。ゴミをしっ  
かりとまとめたり、食器をそろえたりすることは、最後に片づけをする  
人も気持ちが良いですね。

マナーは「思いやりの気持ち」から😊

10月10日は「目の愛護デー」

目の健康を守ることの大切さを広めるために作られた記念日です。タブレットやスマホ、  
ゲームなどで目が疲れていませんか？目の健康は食事でも守ることができます。緑黄色野  
菜や青魚など、給食にも登場する食材には、目に優しい栄養素が豊富です。生活習慣を見  
直しながら、食事にも気を付けて目を守っていきましょう。

ブルーベリーに含まれる「アントシアニン」にも、視  
力の低下予防などの目に良い効果があります！



アルビde給食



プロサッカーチーム「アルビレックス新潟」の選手が食事をしている「オレンジカフェ」の  
メニューから、みなさんにぜひ食べてほしいメニューを再現した給食です。試合でのパ  
フォーマンスを上げるために、栄養バランスの整った食事は欠かせません。成長期のみな  
さんにとっても、食事は「体づくりの土台」となります。どんな食材が使われているかにも  
注目しながら、サッカー選手のパワーの源をいただきましょう。