

10月分 学校給食献立表

日	曜	献立名	使 用 す る 食 品 名						栄養価	
			(赤)おもに体をつくるもの		(緑)おもに体の調子を整えるもの		(黄)おもにエネルギーのもとになるもの		中学校生徒	
			おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂		
3	月	ごはん					精白米		767	
		牛乳		牛乳						
		回鍋肉	豚肉・赤みそ		ピーマン	キャベツ・たけのこ・根深ねぎ・にんにく・しょうが	三温糖	ごま油	27.7	
		春雨スープ 日向夏ゼリー	焼豚		にんじん・青にら	たまねぎ・きくらげ	緑豆春雨・じゃがいも 日向夏ゼリー	ごま油		
4	火	麦ごはん					精白米・麦		781	
		牛乳		牛乳						
		あじ開きのから揚げ	あじ開き					油	31.7	
		のっぺい	若どり・ちくわ・厚あげ		にんじん・さやいんげん	こんにゃく・だいこん・ごぼう・しめじ	さといも・三温糖・でん粉	ごま油		
5	水	くだもの(ぶどう)				ぶどう				
		ちゃんぽんめん	豚肉・いか・うずら卵		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ・もやし・きくらげ・にんにく・しょうが	中華めん・でん粉	ごま油		
		牛乳		牛乳					36.7	
		ジャガタラポテト	ベーコン			たまねぎ・えだまめ	じゃがいも・上白糖	サラダ油・いりごま		
6	木	ごはん					精白米		784	
		牛乳		牛乳						
		さんまのしょうが煮	さんま			しょうが	三温糖		27.2	
		五日酢きんぴら	平天		にんじん・ピーマン	こんにゃく・ごぼう	じゃがいも・三温糖	いりごま・ごま油		
7	金	黒糖パン					黒糖パン			
		牛乳		牛乳						
		グラタン	若どり	牛乳・ミックスチーズ	パセリ	たまねぎ	白花豆&白いんげん豆ペースト・マカロニ・じゃがいも・パン粉	サラダ油・ホワイトルウ・ポタージュ	749	
		野菜スープ			にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ・とうもろこし		サラダ油		
11	火	ごはん					精白米			
		牛乳		牛乳						
		手作り青菜ふりかけ	糸かつお	ちりめんじゃこ	こまつな	しょうが	三温糖		30.7	
		うま煮	牛肉・平天・がんもどき		にんじん・さやいんげん	こんにゃく・たまねぎ・干しいたけ	じゃがいも・三温糖	サラダ油		
12	水	くだもの(りんご)				りんご				
		きのこうどん	若どり・油あげ	昆布	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・はくさい・しめじ・まいたけ・生しいたけ	うどん			
		牛乳		牛乳					753	
		ごまあえ			にんじん	キャベツ・もやし	上白糖	いりごま		
13	木	焼きいも					さつまいも		27.6	
		ごはん					精白米			
		牛乳		牛乳					772	
		赤魚の四川だれかけ	赤魚			しょうが・根深ねぎ	でん粉・三温糖	油・いりごま		
14	金	中華炒め	焼豚		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・たけのこ・キャベツ・もやし・きくらげ	じゃがいも	ごま油	28.9	
		米粉パン					米粉パン			
		牛乳		牛乳					783	
		ポークビーンズ	豚肉・荒挽ウインナー・大豆		にんじん・さやいんげん・ケチャップ	たまねぎ・マッシュルーム	じゃがいも・三温糖	サラダ油		
17	月	フレンチサラダ				キャベツ・きゅうり・とうもろこし	上白糖	サラダ油	34.0	
		ヨーグルト		ブルーベリーヨーグルト						
		ちらしずし	えび・高野豆腐		にんじん・さやいんげん	ちらしずしの具・かんぴょう・干しいたけ	精白米・三温糖		772	
		牛乳		牛乳						
18	火	さわらの天ぷら	さわら				小麦粉・でん粉	油	33.3	
		すまし汁	かまぼこ・豆腐	昆布	にんじん・みつば	たまねぎ・えのきたけ	じゃがいも			
		ごはん					精白米		764	
		牛乳		牛乳						
19	水	いり煮	若どり・がんもどき		にんじん	こんにゃく・ごぼう・干しいたけ・えだまめ・しょうが	じゃがいも・三温糖	サラダ油	28.5	
		おひたし			こまつな	はくさい	上白糖			
		ホワイトカレーめん	牛肉	スキムミルク・牛乳	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・クリームコーン・にんにく	ソフトめん・白花豆&白いんげん豆ペースト・じゃがいも	サラダ油・ホワイトカレールウ	771	
		牛乳		牛乳						
20	木	たこ入りサラダ	たこ	わかめ		キャベツ	上白糖	サラダ油	32.9	
		麦ごはん					精白米・麦			
		牛乳		牛乳					762	
		若どりの塩こうじ焼き	若どり			しょうが	塩こうじ	サラダ油		
21	金	いももち汁	油あげ	昆布	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・だいこん・はくさい	いももち		28.3	
		スイートポテトパン					スイートポテトパン			
		牛乳		牛乳					751	
		白身魚のハーブフライ	ホキ				小麦粉・パン粉	油		
25	火	ビーンズスープ	ベーコン・ミックス豆		にんじん・こまつな	たまねぎ	じゃがいも	サラダ油	35.3	
		ミニトマト			ミニトマト					
		ごはん					精白米		756	
		牛乳		牛乳						
26	水	あじの香味焼き	あじ			しょうが・根深ねぎ		いりごま・サラダ油		
		根菜のみそ汁	油あげ・中みそ・赤みそ		にんじん・葉ねぎ	だいこん・れんこん・ごぼう	さつまいも			
		くだもの(みかん)				みかん			31.4	
		しょうゆラーメン	豚肉		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい・もやし・きくらげ・にんにく・しょうが	中華めん	ごま油		
27	木	牛乳		牛乳					32.7	
		肉団子の甘酢炒め	肉団子		にんじん・ピーマン	たまねぎ	三温糖・でん粉	油・ごま油		
		あなご丼	あなご・ちくわ・卵		にんじん・葉ねぎ	ごぼう・えのきたけ	精白米・上白糖	サラダ油	776	
		牛乳		牛乳						
28	金	ひじきの五目あえ		ちりめんじゃこ・干ひじき	にんじん・こまつな	キャベツ・もやし	上白糖	ローストアーモンド・ごま油	31.2	
		米粉パン					米粉パン			
		牛乳		牛乳					768	
		メープルジャム					メープルジャム			
31	月	さけのマヨネーズ焼き	さけ		パセリ	たまねぎ		マヨネーズ	36.2	
		マカロニスープ	若どり		にんじん・ほうろく・ほうろく	たまねぎ・とうもろこし	マカロニ・じゃがいも	サラダ油		
		ごはん					精白米			
		牛乳		牛乳						
31	月	すきやき	牛肉・焼き豆腐		にんじん	こんにゃく・たまねぎ・ごぼう・はくさい・根深ねぎ	強力麩・じゃがいも・三温糖	サラダ油	786	
		はりはり漬け			みつば	切干しだいこん	上白糖	いりごま		
		くだもの(りんご)				りんご			27.3	

※ 都合により、献立を変更する場合があります。