

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	
		(黄)おもにエネルギーのもとになる		(赤)おもに体をつくるもとになる		(緑)おもに体の調子を整えるもとになる		中学校生徒
		おもに炭水化物	おもに脂質	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	エネルギー(kcal)
		穀類・いも類・さとう	油脂	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	たんぱく質(g)
2 月	麦ごはん	精白米・麦			牛乳			750
	牛乳							
	厚揚げのみそ煮	じゃがいも・三温糖・でん粉	サラダ油	豚肉・厚あげ・中みそ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・こんにゃく	30.9
	煮干しのり味	上白糖		かえりちりめん・青のり粉			ぶどう	
くだもの(ぶどう)								
3 火	とりめし	精白米・でん粉・黒砂糖	油	若どり			しょうが・たまねぎ	782
	牛乳				牛乳			
	はんぺんのすまし汁	じゃがいも		はんぺん・豆腐	昆布	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	27.6
4 水	ちゃんぽんめん	中華めん・でん粉	ごま油	豚肉・いか・えび・うずら卵		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・たけのこ・はくさい・もやし・きくらげ・にんにく・しょうが	760
	牛乳				牛乳			
	ジャガタラポテト ミニトマト	じゃがいも・上白糖	サラダ油・いりごま	ベーコン		ミニトマト	たまねぎ・えだまめ	38.5
5 木	ごはん	精白米						755
	牛乳				牛乳			
	さけの塩こうじ焼き いそあえ	塩こうじ	サラダ油	さけ			しょうが キャベツ	31.9
	打ち豆汁	じゃがいも		打ち豆・油あげ・中みそ・赤みそ		にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・だいこん	
6 金	ツナサンド	米粉パン	マヨネーズ	まぐろ油漬			キャベツ	746
	牛乳				牛乳			
	かぼちゃシチュー	白花豆&白いんげん豆ペースト・じゃがいも	サラダ油・ホワイトルウ・ポタージュ	ポークハム	スキムミルク・牛乳	かぼちゃ・にんじん・こまつな	たまねぎ・マッシュルーム	31.3
10 火	ごはん	精白米						765
	牛乳				牛乳			
	回鍋肉	三温糖	ごま油	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	27.8
	春雨スープ アセロラゼリー	緑豆春雨・じゃがいも アセロラゼリー	ごま油	焼豚		にんじん・青にら	たまねぎ・きくらげ	
11 水	きのこうどん	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	753
	牛乳				牛乳			
	ごまあえ 焼きいも	上白糖 さつまいも	いりごま			にんじん	キャベツ・もやし	27.6
	ごはん	精白米						786
牛乳				牛乳				
手作り青菜ふりかけ	三温糖		糸かつお	ちりめんじゃこ	こまつな	しょうが	31.0	
うま煮	じゃがいも・三温糖	サラダ油	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・たけのこ・干しいたけ		
くだもの(りんご)						りんご		
13 金	米粉パン	米粉パン						743
	牛乳				牛乳			
	ブルーベリージャム 白身魚のハーブフライ マカロニスープ	ブルーベリージャム 小麦粉・パン粉 マカロニ・じゃがいも	油 サラダ油	ホキ 若どり		にんじん・ほうれんそう	たまねぎ・とうもろこし	34.1
	ごはん	精白米						781
牛乳				牛乳				
マーボー豆腐	三温糖・でん粉	ごま油	豚肉・押し豆腐・大豆・赤みそ		にんじん・ピーマン	たまねぎ・たけのこ・きくらげ・にんにく・しょうが		
ぼんさんすう	緑豆春雨・上白糖	ごま油	ロースハム	莖わかめ		キャベツ・きゅうり	33.8	
17 火	麦ごはん	精白米・麦						802
	牛乳				牛乳			
	さわらの南部焼き	上白糖	いりごま・サラダ油	さわら				32.7
	だまこ汁	だまこ餅・さといも	ごま油	若どり・油あげ		にんじん・葉ねぎ	だいこん・ごぼう・しめじ・まいたけ	
くだもの(みかん)						みかん		
18 水	ホワイトカレーめん	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	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	772
	牛乳				牛乳			33.0
	たこ入りサラダ	上白糖	サラダ油	たこ	わかめ		キャベツ	
19 木	ちらしずし	精白米・三温糖		あなご・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	763
	牛乳				牛乳			26.8
	きすの天ぷら		油	キス天ぷら				
	すまし汁	じゃがいも		かまぼこ・豆腐	昆布	にんじん・みつば	たまねぎ・えのきたけ	
20 金	米粉パン	米粉パン						766
	牛乳				牛乳			
	ポークビーンズ フレンチサラダ ヨーグルト	じゃがいも・三温糖 上白糖	サラダ油 サラダ油	豚肉・荒挽ウインナー・大豆		にんじん・さやいんげん・トマトケチャップ	たまねぎ・マッシュルーム キャベツ・きゅうり・とうもろこし	34.3
24 火	親子丼	精白米・三温糖		若どり・卵・高野豆腐・ちくわ		にんじん・葉ねぎ	たまねぎ	768
	牛乳				牛乳			32.8
	ひじきの五目あえ	上白糖	ローストアーモンド・ごま油		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	
25 水	しょうゆラーメン	中華めん	ごま油	豚肉		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	766
	牛乳				牛乳			33.2
	肉団子の甘酢炒め	三温糖・でん粉	油・ごま油	肉団子		にんじん・ピーマン	たまねぎ・たけのこ	
26 木	ごはん	精白米						786
	牛乳				牛乳			
	すきやき	強力麩・じゃがいも・黒砂糖・三温糖	サラダ油	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	27.3
	はりはり漬け くだもの(りんご)	上白糖	いりごま			みつば	切干しいたけ りんご	
27 金	スイーツポテトパン	スイーツポテトパン						751
	牛乳				牛乳			
	グラタン	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	若どり	牛乳・ミックスチーズ	パセリ	たまねぎ	30.3
野菜スープ		サラダ油			にんじん・こまつな	たまねぎ・キャベツ・とうもろこし		
30 月	ごはん	精白米						784
	牛乳				牛乳			
	さんまのしょうが煮 五目酢きんぴら	黒砂糖 じゃがいも・三温糖	いりごま・ごま油	さんま 平天		にんじん・ピーマン	しょうが こんにゃく・ごぼう・たけのこ	27.5
31 火	ごはん	精白米						776
	牛乳				牛乳			
	揚げしゅうまい 八宝菜		油 ごま油	焼売 豚肉・えび・いか・うずら卵		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ・たけのこ・きくらげ・しょうが	32.6

※ 都合により、献立を変更する場合があります。