



10月 学校給食献立表



石井中学校

日	曜	献立名	使用する食品名						調味料他	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	エネルギー (kcal)
			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			
			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			
1	火	ごはん・牛乳 かれいのから揚げ のっぺい	精白米・さといも・三温糖・でん粉	油・ごま油	かれ・若どり・ちくわ・厚あげ	牛乳	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	出しがつつお・酒・濃口しょうゆ・みりん・食塩	753	
										31.8	
2	水	ちゃんぽんめん・牛乳 ジャガタラポテト ミニトマト	中華めん・でん粉・じゃがいも・上白糖	ごま油・サラダ油・いりごま	ベーコン・豚肉・いか・えび・かまぼこ	牛乳	にんじん・チンゲンサイ・ミニトマト	たまねぎ・たけのこ・キャベツ・もやし・きくらげ・にんにく・しょうが・えだまめ	とりがら・酒・濃口しょうゆ・食塩・こしょう・酢	748	
										38.1	
3	木	麦ごはん・牛乳 大豆のいそ煮 キャベツのからしあえ	精白米・麦・じゃがいも・黒砂糖・上白糖	サラダ油	牛肉・平天・大豆・油あげ	牛乳・干ひじき	にんじん・さやいんげん	こんにゃく・ごぼう・干しいたけ・キャベツ	酒・濃口しょうゆ・みりん・食塩・洋がらし	763	
										29.6	
4	金	米粉パン・牛乳 ブルーベリージャム グラタン 野菜スープ	米粉パン・ブルーベリージャム・白花生豆＆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・にんじん・こまつな	たまねぎ・はくさい・とうもろこし	とりがら(も)・濃口しょうゆ・食塩・こしょう・白ワイン	758	
										30.0	
7	月	ごはん・牛乳 厚揚げのみそ煮 煮干しのり味 くだもの(りんご)	精白米・上白糖・じゃがいも・三温糖・でん粉	サラダ油	豚肉・厚あげ・中みそ	牛乳・かえりちりめん・青のり粉	にんじん・ピーマン	たまねぎ・こんにゃく・りんご	酒・濃口しょうゆ・みりん	759	
										29.8	
8	火	ごはん・牛乳 赤魚の甘酢あんかけ 中華炒め	精白米・じゃがいも・でん粉・三温糖	油・ごま油	赤魚・焼豚	牛乳	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ・たけのこ・もやし・きくらげ・しょうが・根深ねぎ	酒・濃口しょうゆ・食塩・酢・食塩・オイスターソース	755	
										28.1	
9	水	きのこうどん ごまあえ 焼きいも	うどん・上白糖・さつまいも	いりごま	豚肉・かまぼこ・厚あげ	昆布・牛乳	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・キャベツ・もやし	出しがつつお・出し昆布・酒・濃口しょうゆ・みりん・食塩・一味とうがらし	747	
										30.0	
10	木	セルフたこごはん・牛乳 さつま汁 くだもの(みかん)	精白米・三温糖・さといも	サラダ油	たこ・油あげ・若どり・中みそ・赤みそ	牛乳	にんじん	ごぼう・干しいたけ・えだまめ・こんにゃく・だいこん・はくさい・根深ねぎ・みかん	酒・濃口しょうゆ・みりん・食塩・煮干	754	
										32.8	
11	金	米粉パン・牛乳 ポークビーンズ フレンチサラダ ーロゼリー	米粉パン・上白糖・洋梨ゼリー・じゃがいも・三温糖	サラダ油	豚肉・荒挽ウインナー・大豆	牛乳	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	赤ワイン・ウスターソース・食塩・こしょう・ワインビネガー	746	
										33.1	
15	火	ごはん・牛乳 蒸ししゅうまい 八宝菜 くだもの(ぶどう)	精白米・でん粉	ごま油	鶏焼売・豚肉・えび・いか・うずら卵	牛乳	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・ぶどう	酒・オイスターソース・濃口しょうゆ・食塩・こしょう	764	
										32.8	
16	水	ホワイトカレーめん 牛乳 チョップドサラダ	ソフトめん・白花生豆＆白いんげん豆ペースト・じゃがいも・上白糖	サラダ油・ホワイトカレールウ	牛肉	スキムミルク・牛乳	にんじん・ほうれんそう・赤ピーマン	たまねぎ・クリームコーン・にんにく・キャベツ・きゅうり・えだまめ	赤ワイン・濃口しょうゆ・食塩・こしょう・ワインビネガー	775	
										31.6	
17	木	ちらしずし・牛乳 きすの天ぷら すまし汁	精白米・三温糖・じゃいも	油	あなご・高野豆腐・かまぼこ・豆腐・キス天ぷら	昆布・牛乳	にんじん・さやいんげん・みつば	ちらしずしの具・かんぴょう・干しいたけ・たまねぎ・えのきたけ	出しがつつお・出し昆布・うす口しょうゆ・食塩・濃口しょうゆ・みりん	760	
										26.6	
18	金	スイートポテトパン・牛乳 若どりの粒マスタード焼き コーンスープ ヨーグルト	スイートポテトパン・じゃがいも	マヨネーズ・サラダ油	若どり	牛乳・ヨーグルト	にんじん・こまつな	たまねぎ・キャベツ・とうもろこし・クリームコーン	白ワイン・粒マスタード・オレガノ・バジル・食塩・こしょう・とりがら(も)・濃口しょうゆ	768	
										34.9	
22	火	親子丼 牛乳 ひじきの五目あえ	精白米・三温糖・上白糖	ローストアーモンド・ごま油	若どり・卵・ちくわ・高野豆腐	牛乳・ちりめんじゃこ・干ひじき	にんじん・葉ねぎ・こまつな	キャベツ・もやし・たまねぎ	出しがつつお・出し昆布・酒・濃口しょうゆ・みりん・食塩・酢	766	
										32.8	
23	水	しょうゆラーメン 牛乳 肉団子の甘酢炒め	中華めん・三温糖・でん粉	油・ごま油	豚肉・肉団子	牛乳	にんじん・チンゲンサイ・ピーマン	たまねぎ・キャベツ・もやし・とうもろこし・きくらげ・にんにく・しょうが・たけのこ	煮干・とりがら・豚骨・酒・濃口しょうゆ・食塩・こしょう・酢	773	
										33.5	
24	木	ごはん・牛乳 さけの香味焼き 打ち豆汁 くだもの(みかん)	精白米・じゃがいも	いりごま・サラダ油	さけ・打ち豆・油あげ・中みそ・赤みそ	牛乳・わかめ	にんじん・葉ねぎ	しょうが・根深ねぎ・たまねぎ・だいこん・みかん	酒・濃口しょうゆ・食塩・煮干	784	
										31.8	
25	金	ツナサンド 牛乳 かぼちゃシチュー	米粉パン・白花生豆＆白いんげん豆ペースト	マヨネーズ・サラダ油・ホワイトルウ・ポタージュ	まぐろ油漬・ささみ	スキムミルク・牛乳	かぼちゃ・にんじん・ほうれんそう	キャベツ・たまねぎ・マッシュルーム	ワインビネガー・食塩・こしょう・白ワイン	748	
										33	
28	月	ごはん・牛乳 マーボー豆腐 ばんさんすう	精白米・緑豆春雨・上白糖・三温糖・でん粉	ごま油	豚肉・押し豆腐・大豆・赤みそ・ロースハム	牛乳・茎わかめ	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・たけのこ・きくらげ・にんにく・しょうが・キャベツ・きゅうり	酒・濃口しょうゆ・オイスターソース・豆板醤・食塩・こしょう・酢・洋がらし	776	
										33.3	
29	火	麦ごはん・牛乳 のり佃煮 さわらのカレーじょうゆ揚げ いももち汁	精白米・麦・でん粉・いももち	油	さわら・油あげ	牛乳・のり佃煮	にんじん	たまねぎ・ごぼう・はくさい・根深ねぎ	酒・濃口しょうゆ・みりん・食塩・カレー粉・煮干	797	
										28.9	
30	水	きつねうどん・牛乳 アーモンドあえ くだもの(みかん)	うどん・三温糖・上白糖	ローストアーモンド	すしあげ・若どり・かまぼこ	昆布・牛乳	にんじん・葉ねぎ・こまつな	たまねぎ・えのきたけ・キャベツ・もやし・みかん	濃口しょうゆ・みりん・出しがつつお・出し昆布・酒・濃口しょうゆ・食塩	751	
										31.2	
31	木	ごはん・牛乳 さんまのしょうが煮 五目酢きんぴら	精白米・黒砂糖・じゃがいも・三温糖	いりごま・ごま油	さんま・平天	牛乳	にんじん・ピーマン	こんにゃく・ごぼう・たけのこ・しょうが	酢・濃口しょうゆ・みりん・食塩・酒	784	
										27.5	

10月学校給食栄養量(21回平均)														※ 都合により、献立が変更する場合があります。 ※ 食物アレルギー等で対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。 また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、お申し出ください。
	エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	
	kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	
中学校生徒	763	31.5	21.9	844	389	111	3.4	3.5	299	0.76	0.63	34	7.5	
			25.9%	(2.1)										
()は食塩相当量														

