



# 10月 学校給食献立表



川北中学校

日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくる	黄の食品 熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	1食当たり栄養価		
								エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
2	月	ごはん	牛乳	さわらのガーリックマヨネーズ焼き ブロッコリーのサラダ ミネストローネ	牛乳、さわら、ぶた肉、	米、マヨネーズ、さとう、 オリーブ油、じゃがいも、 油、デミグラスソース、	たまねぎ、にんにく、パセリ、ブ ロッコリー、とうもろこし、きゅう り、にんじん、セロリー、キャベ ツ、トマト、	772	30.3	25.5
3	火	ごはん	牛乳	だいずと小魚のごまからめ 肉どうぶ	牛乳、だいず、かえりぼし、 ぶた肉、やきどうぶ、	米、でんぷん、さつまい も、油、白ごま、さとう、 水あめ、くるまぶ、	枝豆、しょうが、たまねぎ、にんじ ん、ねぎ、	826	35.0	24.7
4	水	ごはん	牛乳	メンチカツ こんぶあえ ちゃんこうどん	牛乳、こんぶ、とり肉、うす あげ、	米、キャベツメンチカツ、 うどん、	きゅうり、キャベツ、にんじん、え のき、白菜、ねぎ、	767	24.7	21.8
5	木	ごはん	牛乳	ポークシューマイ ハリハリづけ あさりとうすらたまごの八宝菜	牛乳、肉シューマイ、くきわ かめ、ぶた肉、うすらたま ご、あさり、	米、白ごま、さとう、ごま 油、でんぷん、	にんじん、きりぼし大根、小松菜、 しょうが、たまねぎ、白菜、たけの こ、干しいたけ、さやいんげん、	759	31.5	21.3
6	金	ごはん	牛乳	牛どん みそしる ヨーグルト	牛乳、牛肉、うすあげ、み そ、ヨーグルト、	米、さとう、じゃがいも、	たまねぎ、にんじん、しめじ、ね ぎ、だいこん、小松菜、	767	28.0	22.5
9	月			スポーツの日						
10	火	ごはん	牛乳	さけのマリネふうやさいぞえ かぼちゃのみそしる ブルーベリータルト	牛乳、さけ、うすあげ、み そ、	米、こむぎこ、でんぷん、 油、ドレッシング、タル ト、	たまねぎ、キャベツ、にんじん、 ピーマン、かぼちゃ、えのき、ね ぎ、	819	30.4	24.4
11	水	ごはん	牛乳	とり肉のから揚げ ごぼうサラダ ニラの中華スープ	牛乳、とり肉、ぶた肉、もめ んどうぶ、	米、でんぷん、こむぎこ、 油、さとう、ごまドレッシ ング、すりごま、	にんにく、しょうが、ごぼう、にん じん、きゅうり、キャベツ、たまね ぎ、にら、	793	30.2	29.5
12	木	ごはん	牛乳	ぶた肉のにんにくいため しらたまじる わかめふりかけ	牛乳、ぶた肉、みそ、とり 肉、わかめ、	米、油、さとう、でんぷ ん、もち、	にんにく、しょうが、たまねぎ、に んじん、小松菜、だいこん、白菜、 ねぎ、	743	29.1	20.0
13	金	麦ごはん	牛乳	ポークカレーライス マスカットゼリーあえ	牛乳、ぶた肉、チーズ、	米、麦、油、じゃがいも、 こむぎこ、バター、カレ ール、ゼリー、さとう、	しょうが、にんにく、たまねぎ、に んじん、みかん、パイン、もも、パ ナナ、	898	24.3	23.1
16	月	揚げパン	牛乳	ツナサラダ ミートボールスープ チーズ	牛乳、きなこ、ツナ、とりに くんだんご、チーズ、	ミルクコッパン、油、グ ラニュー糖、さとう、オ リーブ油、	きゅうり、だいこん、にんじん、た まねぎ、しめじ、白菜、さやいんげ ん、	756	33.4	31.6
17	火	ごはん	牛乳	ふくらぎのごましょうがだれ いそかあえ ぶたじる	牛乳、ふくらぎ、のり、ぶた 肉、みそ、	米、さとう、でんぷん、白 ごま、じゃがいも、	しょうが、小松菜、白菜、にんじ ん、ごぼう、たまねぎ、ねぎ、	745	32.1	22.6
18	水	ごはん	牛乳	ヤンニョムポーク もやしいため はるさめスープ	牛乳、ぶた肉、とり肉、きぬ どうぶ、	米、でんぷん、こむぎこ、 油、さとう、ごま油、白ご ま、はるさめ、	しょうが、にんにく、もやし、たま ねぎ、にんじん、にら、たけのこ、 ねぎ、	830	31.1	28.6
19	木	五目くりごはん	牛乳	ごもくりごはん ハムいりマヨネーズサラダ いものこじる	牛乳、うすあげ、ハム、とり 肉、	米、くり、黒ごま、マヨ ネーズ、さとう、さとい も、	しめじ、にんじん、枝豆、ブロッコ リー、キャベツ、たまねぎ、白菜、 ねぎ、	734	27.5	23.7
20	金	ごはん	牛乳	だしまきたまご だいずのいそに なまあげのカレーそばろに	牛乳、だしまきたまご、ひじ き、さつまあげ、だいず、ぶ たひき肉、なまあげ、	米、ごま油、さとう、油、 カレールー、	にんじん、さやいんげん、しょう が、たまねぎ、だいこん、チンゲン サイ、	837	36.4	31.0
23	月	ごはん	牛乳	さんみやり はるさめのあますあえ とりとだいこんのもの	牛乳、さつまあげ、とり肉、 あつあげ、	米、ごま油、さとう、はる さめ、すりごま、ごま油、 油、でんぷん、	しょうが、ねぎ、にんにく、キャベ ツ、にんじん、きゅうり、干しいた け、だいこん、枝豆、	788	32.2	22.3
24	火	こぎつねごはん	牛乳	こぎつねごはん 大学いも なめこのみそしる	牛乳、うすあげ、とりひき 肉、もめんどうぶ、みそ、	米、油、さとう、さつまい も、水あめ、でんぷん、黒 ごま、	にんじん、たけのこ、なめこ、たま ねぎ、小松菜、ねぎ、	761	24.3	24.0
25	水	ごはん	牛乳	ハンバーグのきのこソース キャベツソテー クラムチャウダー	牛乳、ハンバーグ、あさり、 とり肉、白いんげん豆、生ク リーム、	米、さとう、でんぷん、 油、じゃがいも、米粉、パ ター、	たまねぎ、しめじ、えのき、トマ ト、キャベツ、にんじん、とうもろ こし、ピーマン、	837	34.0	23.8
26	木	ごはん	牛乳	さばのごまみそ焼き たくあんあえ 肉じゃが	牛乳、さば、みそ、ぶた肉、	米、さとう、すりごま、 油、じゃがいも、	しょうが、白菜、きゅうり、たくあ んづけ、しょうが、にんじん、たま ねぎ、さやいんげん、	780	33.3	24.3
27	金	ごはん	牛乳	はるまき たまごの中華あえ みそラーメン	牛乳、はるまき、ほそざりた まご、くきわかめ、ぶた肉、 みそ、	米、油、さとう、中かめ ん、ごま油、	もやし、にんじん、たけのこ、キャ ベツ、とうもろこし、にんにく、 しょうが、	859	26.1	30.4
30	月	ごはん	牛乳	ぶた肉のレモンふうみいため とり塩こうじじる りんご	牛乳、ぶた肉、とり肉、もめ んどうぶ、	米、油、さとう、でんぷ ん、	しょうが、たまねぎ、にんじん、エ リンギ、チンゲンサイ、レモン、も やし、ねぎ、りんご、	751	32.6	22.5
31	火	ごはん	牛乳	ししゃもフライ ブロッコリーのごまあえ くるまぶのたまごとし	牛乳、子持ちししゃもフラ イ、とり肉、たまご、	米、油、すりごま、さと う、くるまぶ、でんぷん、	ブロッコリー、にんじん、白菜、た まねぎ、干しいたけ、小松菜、	789	33.4	24.8

※ 食品群別献立表は、食品の主な働きによって分類したものであり、アレルギー等の特定をするためのものではありません。  
※ 都合により、献立や食材が変更になる場合があります。