

# 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食当り栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
1	水	チキンライス	牛乳	ブロッコリーのサラダ お豆のスープ	牛乳、とり肉、ぶた肉、だいす、	米、バター、油、オリーブ油、さとう、	マッシュルーム、たまねぎ、とうもろこし、トマト、ピーマン、もやし、ブロッコリー、にんじん、だいこん、はくさい、パセリ、	740 29.6 20.5
2	木	ごはん	牛乳	さばのたつた揚げ はりはりづけ 肉どうふ	牛乳、さば、ぶた肉、もめんどうふ、	米、でんぶん、米こ、油、さとう、ごま油、白ごま、くるまこ、	しょうが、にんじん、きりほしだいこん、こまつな、たまねぎ、ねぎ、	862 35.7 30.3
3	金	ごはん	牛乳	にこみハンバーグ クリームチーズドポテト かきたまスープ	牛乳、ハンバーグ、チーズ、きぬどうふ、たまご、	米、さとう、デミグラスソース、でんぶん、じゃがいも、バター、	たまねぎ、トマト、パセリ、にんじん、えのきだけ、こまつな、	865 34.0 25.8
6	月	五目くりごはん	牛乳	たまご焼き さといものっぺいじる 月見だいふく	牛乳、うすあげ、あつ焼きたまご、とり肉、	米、くり、黒ごま、さといも、でんぶん、月見だいふく、	しめじ、にんじん、えだ豆、だいこん、ごぼう、はくさい、ねぎ、	803 27.3 18.9
7	火	ごはん	牛乳	ポークシューマイ くきわかめの中かあえ 五目ラーメン	牛乳、ポークシューマイ、くきわかめ、ぶた肉、	米、さとう、ごま油、中かめん、	もやし、にんじん、きゅうり、しょうが、ににく、キャベツ、きくらげ、チンゲンサイ、ねぎ、	832 27.5 22.4
8	水	ごはん	牛乳	ぶた肉とれんこんの揚げからめ とりやさいじる	牛乳、ぶた肉、とり肉、もめんどうふ、みそ、	米、でんぶん、油、さとう、ごま油、	しょうが、れんこん、たまねぎ、にんじん、ピーマン、はくさい、ねぎ、ににく、	771 32.5 22.8
9	木	ごはん	牛乳	ふくらぎの色づけ にんじんのしりしり とうにゅうじる ブルーベリーゼリー	牛乳、ふくらぎ、ベーコン、あつあげ、とうにゅう、みそ、	米、さとう、でんぶん、油、ごま油、白ごま、	しょうが、にんじん、もやし、たまねぎ、だいこん、ごぼう、こまつな、ねぎ、ブルーベリーゼリー、	825 32.0 26.0
10	金	むぎごはん	牛乳	ポークハヤシライス だいこんのレモンサラダ	牛乳、ぶた肉、	米、麦、油、じゃがいも、バター、ごむぎこ、デミグラスソース、さとう、ハヤシルウ、オリーブ油、	ににく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマト、フルーツチャツネ、だいこん、ブロッコリー、レモン、	825 23.9 20.8
13	月			スポーツの日				
14	火	ごはん	牛乳	ホキの香草フライ ごぼうのごまだれサラダ なめこのみそしる	牛乳、ホキ、もめんどうふ、みそ、	米、天ぷらこ、パンコ、油、さとう、ごまだれッシング、すりごま、	ににく、パセリ、ごぼう、にんじん、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、なめこ、こまつな、ねぎ、	763 29.2 21.3
15	水	ピタパンサンド	牛乳	ピタパン スペイシーチキン えびとたまごのタルタルサラダ キャロットクリームスープ	牛乳、とり肉、えび、たまご、ベーコン、生クリーム、	ピタパン、マヨネーズ、じゃがいも、油、バター、米こ、	ににく、しょうが、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、たまねぎ、バセリ、	750 32.7 37.5
16	木	ごはん	牛乳	とうふナゲット ひじきの五目に ほうとううどん	牛乳、とうふナゲット、ひじき、だいす、さつま揚げ、ぶた肉、みそ、	米、油、さとう、ほうとう、	れんこん、にんじん、さやいんげん、だいこん、かぼちゃ、はくさい、ねぎ、	867 27.5 26.5
17	金	ごはん	牛乳	チャブチエ あさりとかわめのスープ ヨーグルト	牛乳、ぶた肉、あさり、きぬどうふ、わかめ、ヨーグルト、	米、油、はるさめ、さとう、白ごま、ごま油、	しょうが、ににく、にんじん、たまねぎ、たけのこ、ほししいだけ、キムチ、にら、もやし、	785 30.6 20.3
20	月	ミルクコッペパン	牛乳	さけのレモンバターソース ミートソースパスタ コンソメスープ スライスチーズ	牛乳、さけ、牛ひき肉、ぶたひき肉、とり肉、チーズ、	ミルクコッペパン、さとう、バター、でんぶん、スパゲッティ、オリーブ油、	レモン、たまねぎ、ににく、トマト、だいこん、にんじん、えのきだけ、パセリ、	746 41.6 26.8
21	火	ごはん	牛乳	あじのみそ焼き おひたし 肉入りおでん	牛乳、あじ、みそ、ぶた肉、あつあげ、こんぶ、	米、さとう、ごま油、すりごま、さといも、	しょうが、キャベツ、にんじん、こまつな、だいこん、	754 33.7 21.2
22	水	むぎごはん	牛乳	カレーライス かきのフルーツヨーグルト	牛乳、ぶた肉、チーズ、ヨーグルト、	米、麦、油、じゃがいも、ごむぎこ、バター、カレールー、ナタデココ、	しょうが、ににく、たまねぎ、にんじん、フルーツチャツネ、パイン、もも、みかん、かき、	923 25.0 25.7
23	木	ごはん	牛乳	だいすとこざかなの揚げからめ たまごじ	牛乳、だいす、かえり干し、とり肉、たまご、	米、でんぶん、油、白ごま、さとう、水あめ、くるまふ、	にんじん、とうもろこし、たまねぎ、えのきだけ、こまつな、	770 33.1 20.7
24	金	ごはん	牛乳	ヨーリンチー ごまのりあえ 肉入りワンタンスープ	牛乳、とり肉、のり、肉入りワンタン、	米、でんぶん、油、さとう、ごま油、白ごま、	ねぎ、しょうが、ににく、もやし、きゅうり、にんじん、たまねぎ、きくらげ、はくさい、チンゲンサイ、	738 27.4 21.0
27	月	ごはん	牛乳	イカリングフライ はくさいのサラダ クリームシチュー	牛乳、イカリングフライ、とり肉、生クリーム、	米、油、オリーブ油、さとう、じゃがいも、ごむぎこ、バター、	はくさい、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、しめじ、	846 27.9 31.9
28	火	ごはん	牛乳	たまねぎとぶた肉のしょうが焼き とうふとだいこんのみそしる りんご	牛乳、ぶた肉、もめんどうふ、うすあげ、みそ、	米、油、さとう、白ごま、でんぶん、ごま油、	しょうが、ににく、たまねぎ、にんじん、もやし、ピーマン、だいこん、はくさい、ねぎ、りんご、	760 29.0 22.6
29	水	ポークチャーハン	牛乳	大学いち コーンかきたまスープ	牛乳、ぶた肉、たまご、	米、バター、油、ごま油、さつまいも、さとう、水あめ、でんぶん、黒ごま、	ににく、しょうが、たまねぎ、にんじん、えだ豆、えのきだけ、とうもろこし、ねぎ、こまつな	850 24.5 25.0
30	木	ごはん	牛乳	シシャモフライ はるさめのナムル マーボーどうふ	牛乳、子もちししゃもフライ、ぶたひき肉、もめんどうふ、	米、油、はるさめ、さとう、ごま油、でんぶん、	きゅうり、キャベツ、にんじん、ににく、しょうが、たまねぎ、たけのこ、ほししいだけ、ねぎ、	865 32.3 27.2
31	金	ごはん	牛乳	とり肉のマスタード焼き ツナサラダ かぼちゃのミネストローネ	牛乳、とり肉、ツナ、だいす、ぶた肉、	米、さとう、オリーブ油、油、デミグラスソース、	ににく、パセリ、キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、トマト、フルーツチャツネ、	752 32.7 19.2

※ 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、アレルゲン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。

1ヶ月平均食塩相当量g  
2.5