



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)
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、ふた肉、だい ず、	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、ふた肉、もめんと うふ、	米、でんぶん、米こ、油、さ とう、ごま油、白ごま、くるま ふ、	しょうが、にんじん、きりぼしだいこ 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、パ ター、	たまねぎ、トマト、パセリ、にんじ ん、えのきたけ、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、ふた肉、	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、にんにく、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	ふた肉とれんこんの揚げからめ とりやさしいる	牛乳、ふた肉、とり肉、もめん どうふ、みそ、	米、でんぶん、油、さとう、こ 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 んにく、	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、こ 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、ふた肉、	米、麦、油、じゃがいも、パ ター、こむぎこ、デミグラス ソース、さとう、ハヤシルウ、 オリーブ油、	にんにく、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 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 ごぼうのごまドレサラダ なめこのみそしる	牛乳、ホキ、もめんと うふ、み そ、	米、天ぷらこ、パンコ、油、さ とう、ごまドレッシング、すり ごま、	にんにく、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	ビタパ ンサンド	牛乳	ビタパン スパイシーチキン 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、	ビタパン、マヨネーズ、じゃが いも、油、バター、米こ、	にんにく、しょうが、ブロッコリー、 キャベツ、にんじん、たまねぎ、パセ 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、だいず、さつま揚げ、ふた 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	チャプチェ あさりとわかめのスープ ヨーグルト	牛乳、ふた肉、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、にんにく、にんじん、たま ねぎ、たけのこ、ほししいたけ、キム チ、にら、もやし、	785 30.6 20.3
20	月	ミルク コッパ 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、ふたひ き肉、とり肉、チーズ、	ミルクコッパパン、さとう、パ ター、でんぶん、スパゲッ ティ、オリーブ油、	レモン、たまねぎ、にんにく、トマ ト、だいこん、にんじん、えのきた 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、ふた肉、あ つあげ、ごんぶ、	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、ふた肉、チーズ、ヨーグ ルト、	米、麦、油、じゃがいも、こむ ぎこ、バター、カレールー、ナ タデココ、	しょうが、にんにく、たまねぎ、にん じん、フルーツチャツツネ、パイン、も も、みかん、かき、	923 25.0 25.7
23	木	ごはん	牛乳	だいずとごさかなの揚げからめ たまごとし	牛乳、だいず、かえり干し、と り肉、たまご、	米、でんぶん、油、白ごま、さ り肉、水あめ、くるまふ、	にんじん、とうもろこし、たまねぎ、 えのきたけ、こまつな、	770 33.1 20.7
24	金	ごはん	牛乳	ユーリンチー 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、こ ま油、白ごま、	ねぎ、しょうが、にんにく、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、こむぎこ、パ 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	たまねぎとふ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、ふた肉、もめんと 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、にんにく、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	大学いも コーンかきたまスープ	牛乳、ふた肉、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、	にんにく、しょうが、たまねぎ、にん じん、えだ豆、えのきたけ、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、 ふたひき肉、もめんと うふ、	米、油、はるさめ、さとう、こ ま油、でんぶん、	きゅうり、キャベツ、にんじん、にん にく、しょうが、たまねぎ、たけの こ、ほししいたけ、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、だいず、 ふた肉、	米、さとう、オリーブ油、油、 デミグラスソース、	にんにく、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。

1ヶ月平均食塩相当量g

2.5