



10月予定献立表



珠州市立緑丘中学校

曜日	月	栄養量	火	栄養量	水	栄養量	木	栄養量	金	栄養量
	2日		3日		4日		5日		6日	さつまいもの日
こんだて	ごはん ハンバーグ マカロニサラダ みそ汁 牛乳	エネルギー 839kcal たんぱく質 31.4g 脂質23.3g 食塩2.8g	ごはん ふりかけ 大豆の五目煮 豚汁 バナナ 牛乳	エネルギー 788kcal たんぱく質 29.6g 脂質16.0g 食塩2.7g	ごはん ひじきのマリネ 洋風おでん 牛乳	エネルギー 731kcal たんぱく質 29.7g 脂質20.5g 食塩3.6g	ごはん さばの竜田揚げ ごま酢和え すまし汁 牛乳	エネルギー 720kcal たんぱく質 28.7g 脂質21.1g 食塩3.7g	食パン ブルーベリージャム ハーフポテトサラダ クリームチャウダー 牛乳	エネルギー 702kcal たんぱく質 22.9g 脂質22.9g 食塩3.0g
1群	ハンバーグ・ツナ		大豆・ちくわ・さつまい揚げ・豚肉		ハム・厚揚げ・ちくわ・さつまい揚げ・鶏肉・うすら卵		油揚げ・豆腐・さば		ベーコン	
2群	牛乳・わかめ		牛乳・昆布		牛乳・ひじき・チーズ		牛乳		牛乳	
3群	ブロッコリー・にんじん・こまつな		にんじん		赤ピーマン・にんじん		にんじん・こまつな		にんじん・ブロッコリー・パセリ	
4群	キャベツ・ごぼう・ネギ		ごぼう・大根・白菜・ネギ		きゅうり・キャベツ・玉ねぎ		キャベツ・もやし・えのきたけ		きゅうり・リンゴ・コーン・玉ねぎ	
5群	米・マカロニ・じゃがいも		米・こんにやく・砂糖・じゃがいも		米・砂糖・こんにやく		米・砂糖		食パン・さつまいも・じゃがいも・米粉	
6群	マヨネーズ		油		油		油・ごま		マヨネーズ	
	9日		10日		11日		12日		13日	
こんだて	 スポーツの日		ごはん 野菜コロッケ こまつなのナムル きのこ汁 グレーゼリー 牛乳	エネルギー 820kcal たんぱく質 22.4g 脂質22.7g 食塩2.8g	ゆかりご飯 いそか和え 五目うどん 牛乳	エネルギー 715kcal たんぱく質 23.4g 脂質13.6g 食塩3.5g	ごはん 中華和え 麻婆豆腐 牛乳	エネルギー 777kcal たんぱく質 31.5g 脂質23.7g 食塩3.1g	ごはん 鶏肉の照り焼き 酢の物 すまし汁	エネルギー 726kcal たんぱく質 32.3g 脂質20.2g 食塩4.2g
1群			豆腐・コロッケ		鶏肉・油揚げ・かまぼこ		ハム・豆腐		鶏肉・しらす干し・豆腐	
2群			牛乳		牛乳・のり・昆布		牛乳		牛乳・わかめ	
3群			こまつな・にんじん		しそ・こまつな・にんじん		チンゲン菜・にんじん		にんじん・こまつな	
4群			もやし・なめこ・えのきたけ・しめじ・ねぎ		キャベツ・もやし・玉ねぎ・ネギ・干しいたけ		キャベツ・きゅうり・もやし		きゅうり・キャベツ・えのきたけ	
5群			米・砂糖		米・麦・砂糖・うどん		米・砂糖・春雨		米・砂糖	
6群			油・ごま				油・ごま			
	16日		17日		18日		19日		20日	
こんだて	ごはん チキンナゲット チーズのサラダ 野菜スープ 牛乳	エネルギー 744kcal たんぱく質 24.2g 脂質24.2g 食塩3.0g	ごはん ふりかけ きんぴらごぼう 具だくさん汁 バナナ 牛乳	エネルギー 776kcal たんぱく質 26.3g 脂質17.1g 食塩2.4g	ごはん シューマイ ナムル 中華スープ 牛乳	エネルギー 706kcal たんぱく質 22.5g 脂質20.7g 食塩3.3g	ごはん 鶏肉の竜田揚げ おひたし みそ汁 牛乳	エネルギー 794kcal たんぱく質 28.3g 脂質25.7g 食塩2.8g	少なめごはん 焼きそば ワンタンスープ 牛乳	エネルギー 830kcal たんぱく質 29.3g 脂質16.6g 食塩3.4g
1群	ハム・チキンナゲット		豚肉・油揚げ		豆腐・シューマイ		鶏肉		豚肉・肉ワンタン	
2群	牛乳・チーズ		牛乳		牛乳		牛乳・わかめ		牛乳・あおのり	
3群	にんじん		にんじん・さやいんげん		こまつな・にんじん・チンゲン菜		こまつな・にんじん		にんじん・ピーマン・チンゲン菜	
4群	きゅうり・キャベツ・コーン・しめじ		ごぼう・大根・白菜・えのきたけ・ネギ・バナナ		もやし・キャベツ・えのきたけ		にんにく・キャベツ・もやし・白菜・えのきたけ		キャベツ・玉ねぎ・もやし・えのきたけ・コーン	
5群	米・砂糖・じゃがいも		米・こんにやく・砂糖・じゃがいも		米・砂糖		米・片栗粉・じゃがいも		米・焼きそばめん	
6群	油		油・ごま		油		油・ごま		油	
	23日		24日		25日		26日		27日	
こんだて	わかめご飯 ミートボールのケチャップ和え おかか和え すまし汁 牛乳	エネルギー 739kcal たんぱく質 22.0g 脂質23.1g 食塩3.7g	ごはん ゆかり和え 親子煮 牛乳	エネルギー 736kcal たんぱく質 30.1g 脂質15.1g 食塩2.7g	ごはん 揚げぎょうざ 春雨の中華酢の物 サンラタン 牛乳	エネルギー 802kcal たんぱく質 28.0g 脂質24.1g 食塩2.6g	ごはん さんまのおかか煮 しめじ和え さつま汁 牛乳	エネルギー 842kcal たんぱく質 32.1g 脂質20.6g 食塩3.0g	ごはん 筑前煮 厚揚げのみそ汁 型抜きチーズ 牛乳	エネルギー 842kcal たんぱく質 35.5g 脂質21.8g 食塩3.1g
1群	かつお節・ミートボール		ちくわ・鶏肉・卵		豆腐・豚肉・卵・ぎょうざ		さんま・油揚げ・豚肉		鶏肉・厚揚げ	
2群	牛乳・わかめ・昆布		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳・チーズ	
3群	にんじん・こまつな		にんじん・しそ		にんじん・チンゲン菜		こまつな・にんじん		にんじん・さやいんげん・こまつな	
4群	キャベツ・白菜・玉ねぎ・干しいたけ		キャベツ・きゅうり・玉ねぎ・ネギ・干しいたけ		きゅうり・もやし・たけのこ・干しいたけ・玉ねぎ		もやし・しめじ・ネギ・大根・ごぼう		れんこん・ごぼう・干しいたけ・たけのこ	
5群	米・砂糖・じゃがいも		米・じゃがいも・ふ・砂糖		米・はるさめ・砂糖・片栗粉		米・さつまいも・砂糖		米・こんにやく・さといも・砂糖・じゃがいも	
6群	ごま・油				油				油	
	28日(土)		30日		31日		ハロウィン献立			
こんだて	文化祭 カレーライス 梨ゼリー 牛乳	エネルギー 887kcal たんぱく質 26.2g 脂質22.5g 食塩3.2g	 文化祭 振替休日		ごはん かばちゃひき肉フライ 五色あえ コンソメスープ かばチャプリン 牛乳	エネルギー 834kcal たんぱく質 22.3g 脂質26.2g 食塩3.0g				
1群	豚肉				ハム・ベーコン・かばちゃひき肉フライ					
2群	牛乳				牛乳					
3群	にんじん・トマト				こまつな・にんじん・ブロッコリー					
4群	玉ねぎ・しょうが・にんにく				もやし・キャベツ・玉ねぎ					
5群	米・麦・じゃがいも				米・砂糖					
6群	油				油					

10月28日(土曜日)
文化祭 給食はあります。

10月30日(月曜日)
文化祭の振替休日です。



※献立は都合により変更することがあります。