

令和2年
10月

給食予定献立表

中学校

日	曜日	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの (赤)	からだの調子を整える (緑)	体を動かす 熱や力になるもの (黄)
1	木	米粉パン	○	鮭のごま衣揚げ 卵とほうれん草のサラダ さつまいものスープ 栗のムース	牛乳 鮭 卵 鶏肉	しょうが キャベツ ほうれん草 にんじん 玉ねぎ 白菜 パセリ	米粉パン ごま でんぷん 米粉 油 ドレッシング さつまいも 栗のムース
2	金	白飯	○	春巻き ナムル マーボー豆腐	牛乳 春巻 豚ひき肉 木綿豆腐	もやし きゅうり にんじん しょうが にんにく 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ ねぎ	白飯 油 三温糖 ごま油 ごま でんぷん
5	月	白飯	○	だし巻き卵 ブロッコリーのサラダ いなりさぬきうどん	牛乳 だし巻き卵 焼きかまぼこ うす揚げ	キャベツ ブロッコリー コーン 干しいたけ 玉ねぎ ねぎ	白飯 ドレッシング うどん 三温 糖
6	火	ターメリック バターライス	○	いかとトマトのパエリア風 チキンナゲット 白菜のスープ	牛乳 ベーコン いか チキンナゲット 豚肉	にんにく 玉ねぎ マッシュル ム トマト にんじん 白菜 パセリ	ターメリックバターライス オリーブ油 じゃがいも
7	水	玄米ゆかりご 飯	○	大豆と小魚のごまからめ 沢煮 椀 りんご	牛乳 大豆 かえり煮干し 豚肉	にんじん コーン 枝豆 ごぼう 大根 たけのこ しいたけ みつば りんご	玄米ゆかりごはん でんぷん 油 三温糖 水あめ ごま
8	木	キャロットパ ン	○	タンダリーチキン キャベツソテー 白菜のクリームシチュー	牛乳 鶏肉 ヨーグルト 豚肉 生クリーム	しょうが にんにく キャベツ にんじん ピーマン 玉ねぎ 白菜	キャロットパン オリーブ油 でんぷん 油 じゃがいも 米粉 バター
9	金	白飯	○	さばの塩こうじ焼き 小松菜のごま和え 鶏肉と野菜のうま煮 ブルーベリーゼリー	牛乳 さば 鶏肉 厚揚げ 昆布	しょうが にんじん 小松菜 キャベツ 大根 たけのこ	白飯 ごま 三温糖 里いも ブルーベリーゼリー
12	月	白飯	○	ほきのケチャップからめ スープ煮	牛乳 ほき ウィンナー	玉ねぎ にんじん トマト ピーマ ン 大根 しめじ チンゲンサイ	白飯 油 三温糖 でんぷん じゃがいも
13	火	麦飯	○	まいたけ入り親子丼 即席漬 白玉汁	牛乳 鶏肉 卵 塩昆布 豚肉	玉ねぎ にんじん まいたけ みつ ば 白菜 きゅうり 大根 ごぼう ね ぎ	麦飯 三温糖 でんぷん ごま もち
14	水	白飯	○	いわしの竜田揚げさっぱりだ れ きんぴらごぼう 豚汁	牛乳 いわし さつま揚げ 豚肉 みそ	しょうが レモン果汁 ごぼう にんじん 枝豆 玉ねぎ 白菜 ね ぎ	白飯 でんぷん 米粉 油 三温糖 水あめ ごま ごま油 じゃがいも
15	木	ミルクロール	○	鶏肉のマーマレードソース キャベツのサラダ かぼちゃのポターシュ	牛乳 鶏肉 ベーコン 生クリーム	にんにく しょうが キャベツ コーン きゅうり にんじん 玉ね ぎ かぼちゃ	ミルクロール でんぷん 米粉 油 マーマレード 三温糖 オリーブ 油 バター
16	金	白飯	○	焼き肉 小松菜のみそ汁 ミニシュークリーム	牛乳 牛肉 うす揚げ 木綿豆腐 みそ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん りんご ピーマン 大根 ねぎ 小松菜	白飯 油 三温糖 ごま でんぷん シュークリーム
19	月	白飯	○	ポークシューマイ 中華あえ 五目ラーメン	牛乳 豚肉シューマイ 豚肉	もやし きゅうり にんじん しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ キャベツ きくらげ ね ぎ	白飯 三温糖 ごま ごま油 中華 めん 油 でんぷん
20	火	すし飯	○	さつますもじ きびなごフライ さつま汁	牛乳 うす揚げ 焼きかまぼこ 卵 きびなごフライ 鶏肉 木綿豆腐 みそ	干しいたけ 干びょう たけの こ にんじん 枝豆 ごぼう 大根 ね ぎ	すし飯 ごま 三温糖 油 さつま いも
21	水	白飯	○	鶏肉のマスタード焼き 切干大根のかみかみ和え 肉豆腐	牛乳 鶏肉 豚肉 焼き豆腐	にんにく 切干大根 にんじん ほうれん草 しょうが 玉ねぎ ね ぎ	白飯 三温糖 ごま 車麩
22	木	胚芽パンズ	○	セルフチーズきのこハンバー ガー (ハンバーグのきのこ ソース) スライスチーズ たまごスープ	牛乳 鶏豚ハンバーグ チーズ 木綿豆腐 卵	しめじ エリンギ 玉ねぎ にんじ ん ピーマン ほうれん草 ねぎ	胚芽パンズ 油 三温糖 でんぷん
23	金	さくら飯 (麦入り)	○	そぼろご飯 大学いも なめこのみそ汁	牛乳 鶏ひき肉 大豆 うす揚げ わかめ みそ	しょうが 玉ねぎ にんじん 枝豆 大根 なめこ ねぎ	さくら飯(麦入り) 三温糖 さつまいも 油 水あめ でんぷん ごま
26	月	白飯	○	豆入り酢豚 ワンタンスープ	牛乳 豚肉 大豆 鶏ひき肉	しょうが 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ にんじん ピーマン もやし えのきたけ チンゲンサイ ねぎ	白飯 米粉 でんぷん 油 三温糖 ワンタン
27	火	麦飯	○	ビーフカレーライス フルーツ豆乳ゼリー	牛乳 牛肉 チーズ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん りんご みかん パイナップル 黄桃 バナナ	麦飯 油 じゃがいも バター 小 麦粉 カレールウ 豆乳ゼリー
28	水	白飯	○	揚げあじのごまだれ れんこんとひじきの炒め煮 かきたまみそ汁	牛乳 あじ ひじき さつま揚げ 絹豆腐 卵 みそ	しょうが にんじん れんこん 玉ねぎ えのきたけ 小松菜 ねぎ	白飯 でんぷん 米粉 油 三温糖 水あめ ごま ごま油
29	木	ミルク長コッ ペ	○	セルフウィンナードック コールスローサラダ わかめとじゃがいものスープ	牛乳 ウィンナー 鶏肉 わかめ	にんじん キャベツ きゅうり コーン レモン果汁 玉ねぎ 大根	ミルク長コッペ オリーブ油 三温糖 じゃがいも
30	金	わかめ麦ご飯	○	鶏肉のタマネギソース ミニトマト 厚揚げのそぼろ煮	牛乳 鶏肉 牛ひき肉 豚ひき肉 厚揚げ	しょうが にんにく 玉ねぎ 万能ねぎ ミニトマト 大根 にんじん 枝豆	わかめ麦飯 油 三温糖 バター でんぷん

