

令和5年

10月

学校給食予定献立表

中学校

実施日		献立名	主な材料とその働き			栄養量	
日	曜		血・肉・骨になるもの (赤)	体の調子をととのえるもの (緑)	熱や力になるもの (黄)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
2	月	牛乳 白飯 鶏肉と野菜の揚げからめ けんちん汁 ヨーグルト	牛乳 鶏肉 豚肉 木綿豆腐 ヨーグルト	しょうが 玉ねぎ にんじん ピーマン 大根 ごぼう 白菜 ねぎ	白飯 でんぷん 米粉 油 三温糖 ごま ごま油	836	33.7
3	火	牛乳 こぎつねごはん 大学いも なめこ豆腐のみそ汁 <b>図書給食</b>	牛乳 鶏ひき肉 うす揚げ 卵 絹豆腐 みそ	しょうが 玉ねぎ にんじん 枝豆 大根 なめこ 小松菜 ねぎ	さくら飯(大麦入り) 三温糖 さつまいも 油 水あめ でんぷん ごま	896	32.9
4	水	牛乳 白飯 春巻き くきわかめの中華和え 五目ラーメン	牛乳 春巻き くきわかめ 豚肉	もやし きゅうり にんじん にんにく たけのこ きくらげ チンゲンサイ ねぎ	白飯 油 三温糖 ごま油 中華めん	777	25.4
5	木	牛乳 米粉パン ハンバーグきのこソースかけ キャベツソテー クラムチャウダー	牛乳 鶏豚ハンバーグ あさり ベーコン 生クリーム	玉ねぎ しめじ マッシュルーム トマト キャベツ にんじん ピーマン ブロッコリー	米粉パン 油 三温糖 米粉 オリーブ油 でんぷん じゃがいも バター	892	39.3
6	金	牛乳 白飯 さばのねぎみそ焼き たくあん和え 肉じゃが	牛乳 さば みそ 牛肉	しょうが ねぎ キャベツ たくあん にんじん 玉ねぎ さやいんげん	白飯 三温糖 ごま油 ごま 油 じゃがいも	807	34.1
10	火	牛乳 親子丼 白菜のゆず香和え 白玉汁	牛乳 鶏肉 かまぼこ 卵	玉ねぎ みつば 白菜 きゅうり にんじん ゆず果汁 大根 ほうれん草 ねぎ	麦飯 三温糖 でんぷん 煮込みもち	769	33.3
11	水	牛乳 白飯 豚肉のくわ焼き にんじんとツナのシリシリ 豆乳ごま汁 ブルーベリータルト <b>いい目のメニュー</b>	牛乳 豚肉 ツナ 木綿豆腐 うす揚げ 豆乳 みそ	しょうが にんじん 大根 玉ねぎ 小松菜	白飯 水あめ 三温糖 でんぷん 油 ごま油 ごま ブルーベリータルト	877	35.1
12	木	牛乳 ミルクロール 鮭のマリネ オータムシチュー	牛乳 鮭 鶏肉 生クリーム	玉ねぎ にんじん ピーマン しめじ パセリ	ミルクロール でんぷん 米粉 油 ドレッシング さつまいも バター	819	34.8
13	金	牛乳 白飯 鶏肉のから揚げ 塩こんぶナムル ニラのスープ	牛乳 鶏肉 塩昆布 豚肉 絹豆腐	にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ にら	白飯 でんぷん 米粉 油 ごま ごま油	779	31.7
16	月	牛乳 白飯 だし巻き卵 ひじきの炒め煮 厚揚げのカレーそぼろ煮	牛乳 だし巻き卵 鶏肉 ひじき さつまいも 豚ひき肉 厚揚げ	にんじん しょうが 大根 玉ねぎ チンゲンサイ	白飯 油 三温糖 ごま油 ごま カレールウ でんぷん	803	34.4
17	火	牛乳 きのこ栗のおこわ 豆腐のフライ さつまい	牛乳 うす揚げ 豆腐のフライ 鶏肉 みそ	にんじん 干しいたけ しめじ 枝豆 ごぼう 大根 ねぎ	もち入りご飯 栗 三温糖 油 さつまいも	809	26.6
18	水	牛乳 白飯 ヤンニョムポーク もやし炒め 春雨スープ	牛乳 豚肉 鶏肉 絹豆腐	しょうが にんにく もやし にら にんじん たけのこ ねぎ	白飯 でんぷん 米粉 油 ごま油 三温糖 春雨	794	28.5
19	木	牛乳 揚げパン ボイルウインナー ツナサラダ お豆のポトフ	牛乳 きな粉 ウインナー ツナ 鶏肉 大豆	コーン にんじん ブロッコリー 大根 玉ねぎ 白菜 パセリ	ミルク長コップ グラニュー糖 油 三温糖 里いも	856	37.3
20	金	牛乳 白飯 ぶりの照り焼き 磯香和え 豚汁 かぼちゃプリン	牛乳 がんどのり 豚肉 うす揚げ みそ	しょうが ほうれん草 白菜 にんじん ごぼう 玉ねぎ ねぎ	白飯 三温糖 でんぷん じゃがいも かぼちゃプリン	804	35.7
23	月	牛乳 白飯 ポークシューマイ はりはり漬け うすら卵と豆腐の中華煮	牛乳 豚肉シューマイ 豚肉 うすら卵 木綿豆腐	切り干し大根 にんじん 小松菜 しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ 白菜	白飯 三温糖 ごま ごま油 油 でんぷん	805	30.5
24	火	牛乳 ビーフカレーライス シャインマスカットのフルーツ和え	牛乳 牛肉 チーズ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん フルーツチャツネ りんご みかん パイナップル 黄桃 シャインマスカット	麦飯 油 じゃがいも バター 小麦粉 カレールウ シャインマスカットゼリー	922	24.9
25	水	牛乳 白飯 のりふりかけ 大豆と小魚のごまからめ ミニトマト じゃがいものピリ辛煮	牛乳 のりふりかけ 大豆 かえり煮干し 豚肉 みそ	にんじん 枝豆 ミニトマト しょうが にんにく 玉ねぎ	白飯 でんぷん 油 ごま 三温糖 水あめ じゃがいも ごま油	823	32.3
26	木	牛乳 バターロール さわらのマヨネーズ焼き ハムサラダ 野菜スープ 型抜きチーズ	牛乳 さわら ハム 鶏肉 チーズ	玉ねぎ にんにく パセリ キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ 大根	バターロール マヨネーズ オリーブ油 三温糖	807	42.1
27	金	牛乳 白飯 メンチカツ ゆかり和え ちゃんこうどん	牛乳 鶏豚メンチカツ 豚肉 うす揚げ	もやし きゅうり にんじん しそ 白菜 干しいたけ ねぎ	白飯 油 三温糖 米粉うどん	920	32.0
30	月	牛乳 わかめ麦ご飯 豚肉のレモンジンジャー炒め 塩こうじ汁 りんご	牛乳 豚肉 鶏肉 うす揚げ 木綿豆腐	しょうが 玉ねぎ にんじん エリンギ チンゲンサイ レモン果汁 もやし キャベツ ねぎ りんご	わかめ麦ご飯 油 三温糖 でんぷん	780	37.9
31	火	牛乳 白飯 ししゃもフライ ブロッコリーのごまドレサラダ 車心の卵とじ	牛乳 子持ちししゃもフライ 鶏肉 さつまいも 卵	白菜 ブロッコリー にんじん 玉ねぎ 干しいたけ 小松菜	白飯 油 ドレッシング 三温糖 車心 でんぷん	817	34.2