

# 10月の献立(中学校)



22 23 はセレクト献立です。

11 は十三夜献立です。

NO	献立	主な材料			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当(g)
		熱や力になる食品	血や肉になる食品	体の調子を整える食品	
1	セルフ焼きそばサンド	パン 焼きそばめん 油	豚肉 いか 青のり	キャベツ にんじん 玉ねぎ	788
	牛乳		牛乳		31.3
	肉しゅうまい	小麦粉 でん粉 砂糖 油	豚肉	玉ねぎ	27.8
	ナムル	ごま油 ごま		ほうれん草 もやし にんじん	2.6
2	フルーツ杏仁風プリン	砂糖	豆乳	もも あんず	
	きなこ揚げパン	パン 砂糖 油	きな粉		943
	牛乳		牛乳		32.2
	プレーンオムレツ	油 でん粉	卵		35.3
3	粉ふきいも	じゃがいも		パセリ	
	白菜スープ	春雨 ごま油	豚肉	白菜 にんじん 小松菜 干しいたけ たけのこ	3.1
	米粉パン チョコクリーム	米粉パン 砂糖	脱脂粉乳		810
	牛乳		牛乳		29.7
4	スパゲッティナポリタン	スパゲッティ 油	豚肉 粉チーズ	玉ねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン トマト	20.8
	ゆで野菜 青じそドレッシング	砂糖	わかめ	キャベツ 小松菜	3.0
	バナナ			バナナ	
	パン りんごジャム	パン 砂糖		りんご	866
5	牛乳		牛乳		39.0
	あじのチーズ焼き		あじ チーズ	玉ねぎ	28.1
	カレースープ	マカロニ じゃがいも 油	レンズ豆 豚肉	にんじん 玉ねぎ ほうれん草	2.9
	ゆで野菜 フレンチドレッシング	油		ブロッコリー にんじん コーン	
6	パン はちみつ	パン はちみつ			884
	牛乳		牛乳		30.8
	いかとさつまいもの揚げ煮	さつまいも でん粉 油 砂糖	いか	にんじん パセリ	26.6
	ひじきと卵のスープ	でん粉	卵 ひじき 豆腐 ベーコン	ほうれん草 にんじん	3.0
7	いちごプリン	砂糖 油	牛乳 脱脂粉乳	いちご	
	ぶどうパン	パン		干しぶどう	914
	牛乳		牛乳		29.1
	鶏肉のケチャップあえ	油 でん粉 砂糖	鶏肉		35.9
8	ゆで野菜 フレンチドレッシング	油 砂糖 ごま		ブロッコリー コーン	2.9
	野菜スープ		豚肉	玉ねぎ にんじん キャベツ もやし 小松菜	
	はちみつパン	パン はちみつ			881
	牛乳		牛乳		30.2
9	かぼちゃのシチュー	油 マーガリン 小麦粉	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 粉チーズ	かぼちゃ にんじん たまねぎ パセリ	27.2
	ゆで野菜 玉ねぎドレッシング	油 砂糖		キャベツ もやし にんじん 玉ねぎ	2.9
	レモンゼリー	砂糖		レモン	
	麦入りごはん	米 麦			829
10	牛乳		牛乳		28.8
	鶏肉の浸けこみ焼き	ごま 砂糖	鶏肉	ねぎ にんじん	24.3
	からしあえ			ほうれん草 キャベツ にんじん	2.4
	まろやかみそ汁		油揚げ 豆腐 豆乳 みそ	大根 にんじん ごぼう 小松菜 ねぎ	
11	麦入りごはん	米 麦			833
	牛乳		牛乳		32.4
	ブルコギ風炒め物	砂糖 ごま ごま油	牛肉	にんにく しょうが にんじん たら 玉ねぎ もやし しいたけ	24.5
	チンゲン菜と豆腐のかきたまスープ	ごま油	豆腐 わかめ 卵	チンゲン菜 玉ねぎ えのきたけ にんじん	2.1
12	ビーンズカル	砂糖 でん粉	大豆 かたくりわし		
	麦入りごはん	米 麦			888
	ホークカレー	じゃがいも 油	豚肉 粉チーズ	玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく	27.7
	牛乳		牛乳		21.5
13	こんにゃくサラダ 中華ごまドレッシング	ごま 砂糖	わかめ	キャベツ コーン	3.1
	ヨーグルト	砂糖	ヨーグルト		
	栗おこわ	米(もち米・うるち米) 栗			796
	牛乳		牛乳		33.6
14	いかの天ぷら	小麦粉 油	いか 卵		18.0
	さっぱりあえ		のり	小松菜 キャベツ	2.1
	味噌けんちん汁	里芋 油	豆腐 みそ	大根 にんじん ごぼう 小松菜	
	麦入りごはん	米 麦			841
15	牛乳		牛乳		32.2
	鮭のマリネ	油 でん粉 砂糖	さけ	玉ねぎ レモン	21.4
	磯辺あえ		のり	小松菜 キャベツ	2.3
	豚肉と切干大根の炒め物	ごま 砂糖 油	豚肉	にんにく にんじん 切り干大根 さやいんげん	
16	ふりかけ	ごま 砂糖	ひじき 削り節		
	セルフまいたけごはん	米 麦 砂糖	鶏肉 油揚げ 枝豆	まいたけ にんじん ごぼう	749
	牛乳		牛乳		28.5
	五目厚焼き卵	砂糖 油 でん粉	卵 鶏肉	にんじん たけのこ しいたけ	18.9
17	もやしとにらのごまあえ	ごま 砂糖		もやし にら にんじん	1.7
	麦入りごはん	米 麦			887
	牛乳		牛乳		34.9
	いわしのかば焼き	でん粉 砂糖 油 ごま	いわし	しょうが	26.6
18	小松菜の煮びたし		油揚げ ちりめんじゃこ	小松菜	2.7
	かんぴょうの卵とじ		卵 みそ	かんぴょう たもぎたけ ねぎ にんじん ほうれんそう	
19	おさつステック	さつまいも 油 砂糖			

NO	献立	主な材料			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当(g)
		熱や力になる食品	血や肉になる食品	体の調子を整える食品	
15	麦入りごはん	米 麦			875
	牛乳		牛乳		
	豚肉の味噌漬け焼き	砂糖	豚肉 みそ	しょうが	33.5
	ごま酢あえ	砂糖 ごま		かんぴょう にんじん キャベツ コーン	26.3
	大根とこんにゃくの炒め煮 ミニフィッシュ	油 砂糖 砂糖 ごま	鶏肉 かたくちいわし	大根 にんじん さやえんどう	2.5
16	麦入りごはん	米 麦			837
	ハッシュドポーク	バター 小麦粉	豚肉 ひよこ豆	玉ねぎ マッシュルーム パセリ トマト	29.6
	牛乳		牛乳		23.4
	ゆで野菜 和風ごまドレッシング グレープフルーツ	油 ごま 砂糖		キャベツ 小松菜 にんじん かんぴょう グレープフルーツ	2.0
17	麦入りごはん	米 麦			892
	牛乳		牛乳		35.9
	白身魚のチーズフライ	小麦粉 パン粉 油	ホキ チーズ 卵	パセリ	23.1
	おひたし 里芋の中華煮	里芋 油 ごま油 ごま 砂糖	かつお節 豚肉	小松菜 白菜 もやし にんじん しょうが にんにく	2.0
18	手巻きずし(納豆、チーズ、きゅうり)	米 麦 砂糖	納豆 チーズ のり	きゅうり	766
	牛乳		牛乳		30.6
	いものこ汁	里芋	豆腐 みそ	ねぎ にんじん 小松菜	18.4
					2.9
19	麦入りごはん	米 麦			875
	牛乳		牛乳		31.9
	揚げ餃子	油 小麦粉 砂糖 でん粉	豚肉	キャベツ にら ねぎ 玉ねぎ	24.9
	パン・サンスウ マーボー豆腐	春雨 砂糖 ごま油 油 砂糖 ごま油 でん粉	豆腐 豚肉 みそ	キャベツ にんじん もやし たけのこ 玉ねぎ にんじん にんにく しょうが 干しいたけ にら ねぎ	2.6
20	麦入りごはん	米 麦			888
	牛乳		牛乳		35.9
	焼きししゃも		ししゃも		30.0
	生揚げの辛味炒め おひたし	油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	生揚げ 豚肉 かつお節	えのきたけ にんじん しょうが ねぎ ほうれん草 キャベツ 切り干し大根	1.4
21	麦入りごはん	米 麦			894
	牛乳		牛乳		31.3
	ハムカツ	小麦粉 パン粉 油	ハム 卵		25.4
	ポイルキャベツ ひじきと大豆の炒り煮	油 砂糖	ひじき 大豆 さつま揚げ 油揚げ	キャベツ にんじん	2.3
	オレンジ			オレンジ	
22	麦入りごはん	米 麦			828
	牛乳		牛乳		30.9
	ハンバーグ 和風きのこソース みそ汁	砂糖	豚肉 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	大根 しめじ えのきたけ ましたけ しそ ほうれん草	20.8
	グレープゼリー	砂糖		ぶどう	2.3
23	麦入りごはん	米 麦			802
	牛乳		牛乳		30.8
	ハンバーグ 和風きのこソース みそ汁	砂糖	豚肉 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	大根 しめじ えのきたけ ましたけ しそ ほうれん草	20.8
	ラ・フランスゼリー	砂糖		洋なし	2.3
24	五穀ごはん	* 大麦 もちきび もらあわ アマランサス ごま			821
	牛乳		牛乳		31.1
	さばのみそ煮	砂糖	さば みそ		17.5
	ごまあえ	ごま 砂糖		ほうれん草 キャベツ もやし にんじん	2.4
	吉野汁 アセロラゼリー	里芋 でん粉 砂糖	鶏肉	にんじん 大根 小松菜 アセロラ	2.4
25	麦入りごはん	米 麦			776
	牛乳		牛乳		31.2
	八宝菜 中華スープ	油 でん粉 ごま油 でん粉	豚肉 いか えび うずらの卵 わかめ	しょうが 白菜 玉ねぎ にんじん 干しいたけ グリンピース たけのこ 小松菜 にんじん ねぎ	16.7
	豆乳とココアのデザート	砂糖	豆乳		2.8
				中学生一人一回あたりの学校給食食事摂取基準	平均
				エネルギー 830kcal	845
				たんぱく質 33.2g	31.6
				脂質 23.2g	24.2
				塩分相当 2.5g	2.5