



10月分給食献立予定表

星が丘中学校

日付	こ ん だ て め い	カロリー(kcal) たんぱく(g) 脂質 (g)	お も な 材 料					
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる	
			1群 魚・肉・卵・豆・ 豆製品	2群 牛乳・小魚・ 海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類・ 砂糖	6群 油脂
1 (火)	ポークカレー 牛乳 ゆで野菜 中華ごまドレッシング ヨーグルト	883 25.3 22.9	豚肉	牛乳 粉チーズ ヨーグルト	にんじん こまつな	たまねぎ にんにく キャベツ	こめ じゃがいも	サラダ油
2 (水)	米粉パン チョコクリーム 牛乳 いかとさつまいもの揚げ煮 肉団子スープ	850 34.8 32.6	イカ 鶏肉 卵	牛乳	パセリ にんじん こまつな	たまねぎ しょうが はくさい たけのこ	米粉パン かたくり粉 さつまいも 砂糖 はちみつ	チョコクリーム サラダ油
3 (木)	ごはん 牛乳 厚焼き卵 ナムル 豚肉と生揚げのみそ炒め	843 31.6 28.1	卵 豚肉 生揚げ みそ	牛乳	にんじん にら	キャベツ しいたけ もやし たけのこ しょうが にんにく ねぎ 白菜	こめ	ごま油 ごま サラダ油
4 (金)	ごはん 牛乳 さけの風味揚げ からしあえ みそ汁	818 37.1 24.3	サケ 生揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	しょうが ねぎ キャベツ だいこん	こめ かたくり粉	ごま
7 (月)	セルフフィッシュバーガー 牛乳 ボイルキャベツ きこのシチュー オレンジ	783 33.2 28.4	ホキ 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ オレンジ マッシュルーム えのきたけ しめじ たまねぎ	パン 小麦粉 パン粉 じゃがいも	サラダ油 マーガリン
8 (火)	ごはん 牛乳 えびシューマイ チンジャオロース みそ汁	875 41.9 25.1	豚肉 みそ えび 油揚げ 豆腐	牛乳	ピーマン こまつな にんじん	しょうが にんにく たけのこ しいたけ	こめ かたくり粉 小麦粉 砂糖	サラダ油
9 (水)	ごはん 牛乳 豚肉のみそ漬け焼き ごまあえ チンゲン菜と豆腐のかき卵スープ	809 31.9 25.5	豚肉 みそ 豆腐 卵	牛乳 わかめ	こまつな にんじん チンゲン菜	しょうが キャベツ たまねぎ しいたけ	こめ 砂糖	ごま
10 (木)	ごはん 牛乳 とり肉のから揚げ 大豆もやしのキムチあえ みそけんちん汁	848 33.2 27.4	鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	にら にんじん こまつな	しょうが 大豆もやし 大根 ごぼう	こめ かたくり粉 さといも	サラダ油
11 (金)	ごはん 牛乳 いわしのごまみそ煮 にんじんシリシリー 豚肉と野菜のうま煮	894 35.0 25.8	いわし みそ ベーコン 卵 豚肉	牛乳	にんじん にら	たまねぎ ごぼう しょうが えだまめ	こめ ごま じゃがいも 砂糖	サラダ油
17 (木)	ごはん 牛乳 魚肉ソーセージフライ ボイルキャベツ 五目煮豆 味つけのり	780 26.6 21.3	魚肉ソーセージ 大豆 さつま揚げ 豚肉	牛乳 こんぶ 味つけのり	にんじん	キャベツ ごぼう	こめ 小麦粉 パン粉 砂糖	サラダ油
18 (金)	スパゲティミートソース 牛乳 ゆで野菜 イタリアンドレッシング 豆乳プリン	893 34.4 29.8	牛肉 豚肉 豆乳	牛乳 粉チーズ	にんじん トマト	たまねぎ もやし にんにく しょうが キャベツ	スパゲティ 小麦粉	オリーブ油 サラダ油 マーガリン
21 (月)	かきあげどん 牛乳 おひたし 道産子汁	902 28.0 29.7	えび いか 豚肉 みそ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	キャベツ もやし ねぎ にんにく	こめ 小麦粉 じゃがいも	サラダ油 バター
23 (水)	ごはん 牛乳 揚げぎょうざ チンゲン菜ともやしのソテー 田舎汁	798 30.8 23.0	豚肉 みそ ロースハム 鶏肉 豆腐	牛乳	チンゲン菜 にんじん こまつな	もやし にんにく かんぴょう ごぼう	こめ 小麦粉 じゃがいも	サラダ油
24 (木)	【本とのコラボ給食】 オムライス 牛乳 ハンバーグ ゆで野菜 青じそドレッシング 乳酸菌飲料(セルビ-)ゼリー	884 34.2 32.1	鶏肉 卵 豚肉	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ もやし	こめ 砂糖 ゼリー	バター
25 (金)	ごはん 牛乳 【選択給食】 モロフライまたはイカフライ いそべあえ 炒り豆腐	選択たよりを 見てください	モロ イカ 卵 豆腐 豚肉	牛乳 のり	こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ しいたけ えだまめ	こめ 小麦粉 パン粉 砂糖	サラダ油
28 (月)	セルフ二色丼 牛乳 からしあえ みそ汁	892 39.7 30.5	卵 鶏肉 生揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが キャベツ だいこん ねぎ	こめ	サラダ油 ごま
29 (火)	焼きそば 牛乳 ピロシキ ゆで野菜 ゆずドレッシング いちごヨーグルト	770 31.1 30.2	豚肉 イカ 卵	牛乳 のり 脱脂粉乳	にんじん	キャベツ たまねぎ にんにく	中華めん 小麦粉 砂糖 パン粉	サラダ油 ごま油
30 (水)	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き ごま酢和え みそ汁	815 34.1 26.4	豚肉 生揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが ねぎ かんぴょう キャベツ だいこん	こめ 砂糖	ごま

※10月の平均値・・・カロリー 845kcal, たんぱく質 33.5g, 脂質 27.2g

※中学生生徒一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー830Kcal, たんぱく質34.2g, 脂質23.0g

※材料その他の都合により、献立を変更することがあります。

お知らせ

- 24日(木) 本とのコラボ給食
(『オムライス・ヘイ』から、オムライスがです。)
- 31日(木) 学習発表会 給食なし
(お弁当を持参してください。)



10月の選択給食

- 25日(金)
モロフライ または いかフライ

どちらか選べます。詳しい内容は、選択給食のたよりを見てください。