



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) タンパク(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
2 (月)	麦入りごはん 牛乳 焼き魚(ほっけ) にんじんシリシリー 豚肉と野菜のうま煮 のりの佃煮	832 32.4 22.4	豚肉 ベーコン たまご ホッケ	牛乳 のりの佃煮	にんじん にら	たまねぎ ごぼう しょうが えだまめ	じゃがいも さとう こめ むぎ	サラダ油
3 (火)	食パン りんごジャム 牛乳 いかとさつまいもの揚げ煮 肉団子スープ	821 32.7 26.4	イカ 鶏肉 たまご	牛乳	パセリ こまつな にんじん	たまねぎ はくさい たけのこ しょうが	パン はちみつ さつまいも かたくり粉 さとう ジャム	サラダ油
4 (水)	【十五夜の献立】 麦入りごはん 牛乳 焼き魚(さんま) 大根おろし けんちん汁 月見デザート	848 32.2 26.8	サンマ 豆腐	牛乳 味付けのり	にんじん こまつな	だいこん ごぼう	こめ むぎ さといも デザート	サラダ油
5 (木)	【おにぎりの日】 おにぎりを持ってきましょう! 牛乳 とり肉のから揚げ 切干大根のポン酢あえ みそ汁 	470 27.1 27.0	鶏肉 みそ 豆腐	牛乳	ほうれんそう にんじん	しょうが だいこん ねぎ なめこ	かたくり粉	サラダ油 すりごま
6 (金)	麦入りごはん 牛乳 だし巻き卵 ナムル 豚肉と生揚げのみそ炒め	828 34.1 26.3	たまご 生揚げ 豚肉 みそ	牛乳	にんじん にら	キャベツ にんにく もやし ねぎ はくさい しょうが たけのこ しいたけ	こめ むぎ さとう	ごま油 サラダ油 白ごま
12 (木)	コッペパン チョコクリーム 牛乳 パンプキングラタン 粉ふきいものり風味 野菜スープ ラフランスゼリー	801 26.8 27.3	ベーコン 大豆粉 豆乳	牛乳 青のり 脱脂粉乳	かぼちゃ にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ もやし	コッペパン じゃがいも ゼリー さとう	サラダ油
13 (金)	セルフ二色丼 牛乳 おひたし みそ汁	877 36.8 26.6	たまご 鶏肉 みそ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん こまつな	しょうが えだまめ キャベツ たまねぎ	さとう こめ むぎ じゃがいも	サラダ油 白ごま
16 (月)	麦入りごはん 牛乳 メンチカツ おひたし 炒り豆腐	896 33.3 28.3	大豆 豆腐 豚肉	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ もやし たまねぎ しいたけ えだまめ	こめ むぎ さとう パン粉 かたくり粉	サラダ油
17 (火)	米粉パン いちごジャム 牛乳 ゆで野菜 イタリアンドレッシング たらこスパゲティ ココアプリン	881 37.6 23.4	ベーコン たまご たらこ	牛乳 脱脂粉乳	にんじん ピーマン ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム キャベツ	米粉パン スパゲティ さとう ジャム	オリーブ油
18 (水)	麦入りごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き かんぴょうとキャベツのごま酢和え みそ汁	810 34.1 26.5	豚肉 生揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが かんぴょう キャベツ コーン ねぎ だいこん	こめ むぎ さとう	すりごま
19 (木)	ポークカレー 牛乳 ゆで野菜 中華ごまドレッシング りんご	857 24 22.8	豚肉 チーズ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ にんにく キャベツ りんご	こめ むぎ じゃがいも	サラダ油
20 (金)	麦入りごはん 牛乳 さんまのかば焼き 大豆もやしのキムチあえ みそけんちん汁	886 32.8 30.4	サンマ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん こまつな にら	しょうが 大豆もやし だいこん ごぼう	こめ むぎ かたくり粉 さとう さといも	サラダ油
23 (月)	麦入りごはん 牛乳 揚げぎょうざ チンゲン菜ともやしのソテー 田舎汁	790 30.9 22.7	ロースハム 豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	中国菜 こまつな にんじん	もやし にんにく かんぴょう ごぼう にんにく	こめ むぎ 小麦粉 じゃがも	サラダ油
24 (火)	スパゲティツナトマトソース 牛乳 ゆで野菜 香りごまドレッシング いちごミルクプリン	839 32.6 26.4	まぐろツナ ベーコン	牛乳	にんじん トマト こまつな	たまねぎ いちご にんにく えだまめ キャベツ コーン	スパゲティ 小麦粉 さとう	サラダ油 オリーブ油 ごま
25 (水)	麦入りごはん 牛乳 油淋鶏 ゆで野菜 ゆずかつおドレッシング 豆腐の中華スープ	829 31.1 27.4	鶏肉 豆腐 たまご	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	しょうが ねぎ コーン キャベツ にんにく	小麦粉 かたくり粉 こめ むぎ さとう	ごま油 サラダ油
26 (木)	麦入りごはん 牛乳 ハンバーグ和風きのこソース もやしとニラのごま和え みそ汁	830 34.4 22.5	豚肉 鶏肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん にら しそ	だいこん しょうが しめじ もやし まいたけ たまねぎ えのきたけ	こめ むぎ さとう じゃがいも パン粉	サラダ油 すりごま
30 (月)	麦入りごはん 牛乳 【選択給食】 さけの風味揚げ又はカレイのフライ からしあえ みそ汁	選択給食 だよりを 見てください	サケ カレイ 油揚げ みそ 豆腐	牛乳	にんじん ほうれんそう こまつな	キャベツ ねぎ しょうが	かたくり粉 こめ むぎ 小麦粉 パン粉	サラダ油 白ごま
31 (火)	セルフホットドック ボイルキャベツ 牛乳 きのこのシチュー アセロラゼリー		ウインナー 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	マッシュルーム えのきたけ たまねぎ しめじ キャベツ	コッペパン じゃがいも さとう ゼリー 小麦粉	サラダ油 マーガリン

※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820Kcal, たんぱく質30.0g, 脂質25.1g

※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。

10月のお知らせ

- 4日(水) 十三夜の献立
5日(木) お弁当の日(おにぎりを持参してください。給食では、おかずのみ出ます。)
27日(金) 学習発表会(お弁当を持参してください。)



10月の選択給食

- 30日(月)
・さけの風味揚げ
・カレイのフライ

または

