



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
1 (月)	米粉パン　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	836 34.7 29.4	イカ とり肉 たまご	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　はちみつ ジャム　砂糖 かたくり粉 さつまいも	サラダ油
2 (火)	ポークカレー　牛乳　ゆで野菜 青じそドレッシング　ヨーグルト	900 26.8 24.4	豚肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ もやし	こめ　むぎ じゃがいも	サラダ油
3 (水)	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	794 30.7 23.0	豚肉　みそ ハム とり肉 豆腐	牛乳	にら 中国菜 にんじん こまつな	キャベツ ねぎ　かんぴょう にんにく もやし　ごぼう	こめ　むぎ 砂糖 小麦粉 じゃがいも	ごま油 サラダ油
4 (木)	麦入りごはん　牛乳　焼き魚(ほっけ) にんじんシリシリ　豚肉と野菜のうま煮 のりの佃煮	864 36.3 24.0	ホッケ ベーコン たまご 豚肉	牛乳 のり	にんじん にら	たまねぎ ごぼう しょうが えだまめ	こめ　むぎ じゃがいも 砂糖	サラダ油
5 (金)	セルフかきあげどん　牛乳 おひたし　道産子汁	849 25.1 26.7	豚肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん しゅんぎく ほうれんそう	たまねぎ ごぼう　ねぎ キャベツ もやし　にんにく	こめ　むぎ 小麦粉 じゃがいも	サラダ油 バター
11 (木)	麦入りごはん　牛乳　豆腐の中華スープ 油淋鶏(揚げた鶏肉の中華風ソースかけ) ゆで野菜　ゆずかつおドレッシング	831 31.3 27.4	鶏肉 豆腐 たまご	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	しょうが ねぎ にんにく キャベツ	こめ　むぎ 小麦粉 かたくり粉 砂糖	サラダ油 ごま油
12 (金)	セルフ二色丼　牛乳　からしあえ みそ汁	883 39.5 29.7	たまご とり肉 生揚げ みそ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	しょうが キャベツ だいこん ねぎ	こめ　むぎ 砂糖	サラダ油 ごま
15 (月)	麦入りごはん　牛乳　メンチカツ おひたし　炒り豆腐	896 32.9 27.6	とり肉　豚肉 豆腐	牛乳	こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ もやし しいたけ	こめ　むぎ パン粉 かたくり粉 砂糖	サラダ油
16 (火)	【おにぎりの日】　おにぎりを持参しましょう！ 牛乳　豚肉のしょうが焼き もやしとニラのごま和え　みそ汁 	392 32.4 19.7	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にら にんじん	しょうが もやし なめこ ねぎ	砂糖	サラダ油 ごま
17 (水)	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	905 33.7 39.3	ウインナーソーセージ 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	マッシュルーム えのきたけ しめじ　キャベツ たまねぎ　アセロラ	パン じゃがいも 小麦粉	マーガリン
18 (木)	【本と給食のコラボ】 ノギ屋の鶏めし　牛乳　春雨中華スープ	791 32.5 21.7	とり肉 ハム たまご	牛乳	にんじん こまつな 中国菜	たまねぎ　きくらげ りんご　たけのこ しょうが　もやし にんにく	こめ　むぎ さとう	サラダ油 ごま油
19 (金)	【十三夜の献立】 栗ごはん　牛乳　いかの天ぷら　大根おろし みそけんちん汁	829 34.8 19.6	イカ たまご 豆腐 みそ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん ごぼう	こめ　むぎ 栗 小麦粉 さといも	ごま サラダ油
22 (月)	麦入りごはん　牛乳　チキンカツ ボイルキャベツ　五目煮豆　ふりかけ	892 34.4 28.7	とり肉　豚肉 たまご　鮭 大豆 さつま揚げ	牛乳 こんぶ	にんじん	キャベツ ごぼう	こめ　むぎ パン粉 小麦粉 砂糖	サラダ油 ごま
23 (火)	セルフビビンバ丼　牛乳 チンゲン菜と豆腐のかき卵スープ グレープフルーツ	824 34.4 26.4	豚肉 豆腐 たまご	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう 中国菜	にんにく　もやし しょうが グレープフルーツ たまねぎ	こめ　むぎ 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま
24 (水)	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	849 33.0 26.8	マグロツナ ベーコン	牛乳	にんじん トマト こまつな	たまねぎ にんにく えだまめ キャベツ　いちご	スパゲティ 小麦粉 砂糖	オリーブ油 ごま
25 (木)	麦入りごはん　牛乳　豚肉のみそづけ焼き ごまあえ　にら卵汁	822 34.4 26.1	豚肉 みそ たまご	牛乳	こまつな にんじん にら	しょうが キャベツ たまねぎ	こめ　むぎ 砂糖	ごま
26 (金)	セルフ中華丼　牛乳 【選択給食】 春巻またはえびしゅうまい 大豆もやしのキムチあえ	選択給食 たよりを 見て下さい	豚肉　タラ イカ エビ うずら卵	牛乳	にんじん ピーマン にら	しょうが　たけのこ キャベツ　しいたけ たまねぎ　もやし しいたけ	こめ　むぎ 砂糖　パン粉 かたくり粉 小麦粉	サラダ油 ごま油
29 (月)	麦入りごはん　牛乳　さけの風味揚げ からしあえ　みそ汁		サケ 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう こまつな	しょうが ねぎ キャベツ	こめ　むぎ かたくり粉	サラダ油 ごま
30 (火)	【本と給食のコラボ】 セルフハンバーガー　レタス　牛乳 野菜スープ　スイートパンプキン	821 32.1 31.5	とり肉　豚肉 ベーコン たまご	牛乳	にんじん こまつな かぼちゃ	たまねぎ　キャベツ しょうが　もやし にんにく レタス	パン 砂糖	小麦粉 サラダ油 ごま
31 (水)	麦入りごはん　牛乳　厚焼き卵 ナムル　豚肉と生揚げのみそ炒め	843 32.1 28.5	たまご 豚肉 生揚げ みそ	牛乳	にんじん にら	キャベツ　たけのこ もやし　しいたけ しょうが　にんにく ねぎ　はくさい	こめ　むぎ 砂糖	ごま油 ごま

※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。

10月のお知らせ

16日(火)　お弁当の日(おにぎりを持参してください。給食では、おかずのみです。)

18日(木)　本とのコラボ給食(『精霊の守り人』から、ノギ屋の鶏めしがです。)

19日(金)　十三夜の献立(栗ごはんがです。)

23～25日(火～木)　冒険活動教室(1年生給食なし)

30日(火)　本とのコラボ給食(『14ひきのかぼちゃ』から、スイートパンプキンがです。)



10月の選択給食

26日(金)

春巻　または　えびしゅうまい
(2個)