

10月給食献立予定表

一条中学校

19回 米飯13回・米粉パン1回・市産小麦パン3回・スパゲティ1回・おにぎりの日1回

日 (曜)		主 食 材 料					
栄養量 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂 質(g) 塩 分(g)	献 立 名	体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる	
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群
		魚・肉 卵・豆 大豆製品	牛乳 乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ類 果物	穀類 いも類 砂糖	油脂類 種実類
1 (水)	麦入りごはん 牛乳 795 30.2 23.0 2.3		牛乳			米 大麦	
	豚肉のみそづけ焼き	ぶたにく みそ			しょうが	砂糖	
	ごま酢あえ			にんじん	かんぴょう キャベツ コーン	砂糖	すりごま
	だいこんとこんにゃくのいため煮	鶏肉		にんじん さやえんどう	だいこん	砂糖	サラダ油
2 (木)	米粉パン(チョコクリーム) 牛乳 811 30.6 32.8 2.6		牛乳			米粉パン	チョコクリーム
	ナポリタンスパゲティ	ぶたにく ウインナー	粉チーズ	にんじん ピーマン トマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム	スパゲティ	サラダ油
	ゆで野菜(バジルドレッシング)			小松菜 バジル	キャベツ もやし コーン		ドレッシング
3 (金)	麦入りごはん 牛乳 816 37.7 15.9 2.6		牛乳			米 大麦	
	いわしのみりん干し	いわし					ごま
	ごまあえ			小松菜 にんじん	キャベツ		すりごま
	みそけんちん汁	どうふ みそ		にんじん	だいこん ごぼう	さといも	サラダ油
	月見ゼリー				ブルーベリー みかん	砂糖	
6 (月)	自分でご飯を炊いて、量って、作った「おにぎり」 牛乳 △ + 393 △ + 22.4 △ + 21.3 △ + 1.9		牛乳			米	
	さけの照焼き	さけ				砂糖	
	ごまあえ			ほうれんそう	もやし	砂糖	すりごま
	ウインナーとじゃがいものチリソース	ウインナー		トマト まえだめし	たまねぎ にんにく しょうが ねぎ エリンギ	じゃがいも	サラダ油
	ぶどう				ぶどう		
7 (火)	麦入りごはん 牛乳 788 33.2 23.5 2.4		牛乳			米 大麦	
	鶏肉のつけこみ焼き	鶏肉		にんじん	ねぎ	砂糖	ごま
	からしあえ			ほうれんそう にんじん	キャベツ		
	豆乳入りみそ汁	生あげ みそ 豆乳		にんじん 小松菜	だいこん ごぼう ねぎ		
8 (水)	麦入りごはん 牛乳 874 23.8 27.3 2.6		牛乳			米 大麦	
	春巻	豚肉		にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ	小麦粉 春雨 片栗粉	サラダ油
	さつまいもきんぴら	牛肉		にんじん	ごぼう れんこん たまねぎ	さつまいも 砂糖	サラダ油
	野菜みそ汁	どうふ 油あげ みそ	わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ だいこん ねぎ	じゃがいも	
9 (木)	セルフ焼きそばサンド(コッペパン・焼きそば) 牛乳 811 30.5 30.6 3.0	豚肉 いか	青のり	にんじん	キャベツ たまねぎ	パン 中華麺	サラダ油
	えびしゅうまい	えび たら 鶏卵	牛乳		たまねぎ	パン粉 片栗粉 小麦粉	
	ナムル			ほうれんそう にんじん	もやし		ごま ドレッシング
	フルーツ杏仁風プリン	豆乳			もも あんず	砂糖	
10 (金)	麦入りごはん 牛乳 851 33.2 22.8 2.4		牛乳			米 大麦	
	ハムカツ	ハム 鶏卵				小麦粉 パン粉	サラダ油
	ボイルキャベツ				キャベツ		
	ひじきと大豆のいり煮	鶏肉 さつまあげ 大豆 油あげ	ひじき	にんじん		ざらめ糖	サラダ油
学 期 間 休 業							
16 (木)	パン 牛乳 842 36.0 26.8 3.0		牛乳			パン	
	鶏肉とじゃがいものケチャップあえ	鶏肉		パセリ	しょうが レモン	じゃがいも 片栗粉	サラダ油
	ゆで野菜			ブロッコリー	コーン キャベツ	砂糖	ごま ドレッシング
	野菜スープ	豚肉		にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ もやし		
17 (金)	麦入りごはん ハッシュドボーク 牛乳 826 29.2 23.5 2.0	豚肉 ガルパンゾ		パセリ	たまねぎ エリンギ マッシュルーム	米 大麦	
	ゆで野菜		牛乳			小麦粉	バター
	グレープフルーツ			小松菜 にんじん	キャベツ コーン かんぴょう		ごま ドレッシング
					グレープフルーツ		

20	(月)	秋のさつまいもごはん 牛乳	生徒作成献立		牛乳				米 大麦 さつまいも		
802		鶏のから揚げ		鶏肉			しょうが	片栗粉	サラダ油		
28.3		サラダ(ごまあえ)				ブロッコリー	キャベツ カリフラワー きゅうり		ごまドレッシング		
28.6		カンピョウの玉子とじしる		鶏卵 とうふ	わかめ		かんぴょう	じゃがいも			
2.6											
21	(火)	麦入りごはん 牛乳			牛乳				米 大麦		
806		八宝菜	豚肉 いか えび うずら卵			にんじん 枝豆	しょうが キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ	片栗粉	サラダ油		
34.6		中華スープ	ハム 鶏卵			にんじん 小松菜	たけのこ きくらげ	はるさめ	ごま油		
21.9		マナー月間 味付のり		のり							
2.0											
22	(水)	まいたけごはん 牛乳		油あげ		にんじん さやえんどう	まいたけ	米 大麦 砂糖			
819		黄鰯のフライ		黄鰯				パン粉 小麦粉	サラダ油		
25.4		もやしとにらのごまあえ				にら にんじん	もやし	砂糖	すりごま		
22.9		さつまいもとりんごの煮物					りんご レモン	さつまいも 砂糖	バター		
2.2											
23	(木)	スパゲティミートソース 牛乳	生徒作成献立	豚肉	粉チーズ	にんじん トマト 枝豆	たまねぎ にんにく しょうが	スパゲティ 小麦粉	オリーブ油 バター		
829		ゆで野菜			牛乳						
34.2		みかんゼリー				にんじん ほうれんそう	キャベツ もやし コーン			ドレッシング	
27.3							みかん		砂糖		
2.2											
24	(金)	麦入りごはん 牛乳			牛乳				米 大麦		
849		あげぎょうざ	鶏肉 豚肉 大豆			にら	キャベツ たまねぎ しょうが	小麦粉 砂糖	サラダ油		
29.2		パンサンスー				にんじん	キャベツ もやし	はるさめ 砂糖	ごま油		
26.3		麻婆豆腐	とうふ 豚肉 みそ			にんじん にら	にんにく しょうが ねぎ たけのこ しいたけ	ざらめ 片栗粉	サラダ油 ごま油		
2.4											
27	(月)	新米ごはん 牛乳	宮っ子ランチ 将軍様も にっこり献立		牛乳				米 大麦		
850		モロのからあげ		モロ			しょうが	片栗粉	サラダ油 /ノエグ マヨネーズ		
34.9		切り干し大根のポン酢あえ			のり	ほうれんそう にんじん	切干大根		ごま ごま油		
22.1		鬼怒の船頭鍋		さけ とうふ 油あげ みそ		にんじん	はくさい ねぎ ごぼう だいこん しいたけ	さといも 小麦粉	サラダ油		
2.5		にっこり(梨)					梨				
28	(火)	麦入りごはん 牛乳	生徒作成献立		牛乳				米 大麦		
840		生姜焼き		豚肉			たまねぎ にんにく しょうが		サラダ油		
32.8		じゃがいものチーズマヨ焼き			チーズ			じゃがいも	/ノエグ マヨネーズ		
25.8		みそ汁		みそ		ほうれんそう	なす なめこ				
2.3											
29	(水)	 文化祭 (会場が文化会館のため、弁当持参) 									
30	(木)	ミルクパン 牛乳	生徒作成献立		牛乳				パン		
848		ハンバーグ		鶏肉 豚肉 大豆			トマト	たまねぎ にんにく しょうが	片栗粉 砂糖	サラダ油	
34.9		温野菜サラダ					にんじん	キャベツ カリフラワー	じゃがいも	ごまドレッシング	
31.7		オニオンスープ		ベーコン				たまねぎ にんにく			
3.0		りんご						りんご レモン			
31	(金)	五穀ごはん 牛乳	セレクト給食		牛乳				米 大麦 黍 粟 アワビ 小麦	ごま	
814		◆さばのみそ煮 ◇ちくわ天(カレー味)		◆さば ◆みそ ◇ちくわ					◆砂糖 ◇小麦粉	◇サラダ油	
31.3		ごまあえ				ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし	砂糖	すりごま		
25.0		吉野汁		鶏肉 かまぼこ		にんじん 小松菜	だいこん	さといも 片栗粉			
2.5											
中学生1食分の目安量		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(エネルギー比%)	食塩(g)	※ 都合により献立を変更することがあります					
		830	27~41.5	25~30	2.5未満						
今月の平均		825	31.7	27.7	2.5						

給食の時間の前にはしっかり手洗い、ハンカチで手をふきましょう。給食は、自分の机に清潔な『ランチョンマット』をひいて、その上に置きます。
給食用のランチョンマット(大判ハンカチやバスタナ)・手をふく用のハンカチを忘れずに!!

