

平成29年 10月 学校給食予定献立表 (中学校)

※ 物資の都合等により変更する場合があります。

日	曜日	こんだてめい ◆よくかんでたべよう	エネルギーのもとになる (き)	からだをつくる (あか)	からだのちょうしをととのえる (みどり)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
2	月	パン 牛乳 肉団子の酢豚風 チンゲン菜のごまあえ にら玉スープ	パン あぶら でんぷん さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ポークハム たまご やきぶた	たまねぎ にんじん だけのこ あおピーマン ほししいたけ しょうが チンゲンサイ もやし はくさい にら えのきたけ	749	
						30.8	
3	火	ミニミニパン 牛乳 スパゲティミートソース ウインナーのカレー炒め 温野菜サラダ(ドレッシング)	パン スパゲティ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく ポークウインナー	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース キャベツ あおピーマン きゅうり もやし あかピーマン	757	
						28.5	
4	水	ご飯 牛乳 鮭の磯辺揚げ 白菜の甘酢あえ 根菜の味噌汁 お月見ゼリー	ごはん こむぎこ あぶら さとう さといも	ぎゅうにゅう さけ あおのり チキンハム とうふ あぶらあげ みそ	はくさい にんじん ゆず だいこん なましいたけ ねぎ みかん	783	
						31.9	
5	木						
6	金	きのこのカレー 牛乳 オムレツの甘酢あんかけ ◆チンゲン菜のじゃこごまあえ	ごはん じゃがいも こむぎこ あぶら さとう でんぷん ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん しめじ まいたけ さやいんげん にんにく しょうが ほうれんそう もやし あおピーマン あかピーマン チンゲンサイ	825	
						26.2	
10	火	パン 牛乳 パンネのピザソース焼き ほうれん草とツナのソテー コンソメスープ ブルーベリージャム	パン パンネ あぶら さとう じゃがいも ジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ツナ	なす たまねぎ マッシュルーム パセリ ほうれんそう にんじん もやし キャベツ コーン	790	
						32.0	
11	水	ご飯 牛乳 秋刀魚の味噌煮 小松菜のおひたし いものこ汁	ごはん さとう さといも	ぎゅうにゅう さんま あかみそ かつおぶし あぶらあげ ちくわ	こまつな はくさい にんじん だいこん こんにゃく なましいたけ ねぎ	772	
						27.4	
12	木	パン 牛乳 鶏肉とチンゲン菜のトマト煮 かぼちゃサラダ 白菜のスープ	パン オリーブあぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ぶたにく とうふ	チンゲンサイ たまねぎ にんにく トマト かぼちゃ にんじん きゅうり はくさい もやし ほししいたけ しょうが	710	
						31.5	
13	金	★日本の味めぐり 兵庫①★ かつめし(トンカツ・キャベツのカレー炒め) ごまけんちん汁 牛乳 みかんゼリー	ごはん こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	キャベツ もやし だいこん こんにゃく ごぼう にんじん しめじ ねぎ みかん	809	
						27.2	
16	月	ご飯 牛乳 豚肉の味噌生姜炒め 三色あえ すまし汁	ごはん はちみつ さとう あぶら ぶ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ かつおぶし とうふ かまぼこ わかめ	たまねぎ にんじん あおピーマン しょうが こまつな はくさい コーン だいこん ねぎ えのきたけ	714	
						29.0	
17	火	パン 牛乳 スクランブルエッグ 黒豆の枝豆 ビーフシチュー ◆りんご	パン あぶら バター じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう たまご ポークハム ぎゅうにく	ほうれんそう にんじん しめじ くろまめのえだまめ たまねぎ グリーンピース りんご	821	
						30.3	
18	水	ご飯 牛乳 ◆鯉の更紗揚げ ◆切干とキャベツの甘酢あえ 春雨スープ	ごはん でんぷん あぶら さとう ごま はるさめ	ぎゅうにゅう かつお ポークハム ぶたにく	しょうが きりほしだいこん キャベツ にんじん ゆず もやし たまねぎ だけのこ ほししいたけ ねぎ	758	
						32.5	
19	木	パン 牛乳 大豆とごぼうのミンチカツ もやしのソテー ほうれん草の豆乳クリームスープ	パン パンこ あぶら ごまあぶら じゃがいも こめこ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず やきぶた ポークハム とうにゅう	たまねぎ ごぼう もやし あおピーマン にんじん ほうれんそう マッシュルーム	774	
						31.0	
20	金	ご飯 牛乳 鱈の生姜煮 白菜の煮浸し さつま汁	ごはん さとう さつまいも	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ みそ ぶたにく	しょうが はくさい こまつな だいこん ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ	749	
						30.8	
23	月	パン 牛乳 なすのミートソースあえ ツナキャベツ マカロニスープ	パン さとう あぶら マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ ベーコン	なす たまねぎ キャベツ にんじん エリンギ チンゲンサイ さやいんげん	740	
						31.1	
24	火	パン 牛乳 厚揚げのカレーそぼろ煮 スパゲティのソテー キャベツのスープ煮	パン あぶら こむぎこ スパゲティ じゃがいも	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく ポークハム ベーコン	たまねぎ にんじん にんにく しょうが グリーンピース コーン あおピーマン あかピーマン キャベツ しめじ さやいんげん	770	
						30.9	
25	水	ご飯 牛乳 ◆はたはたの南蛮漬(3個) 味噌にゅうめん ◆れんごんのマヨネーズあえ いちじくゼリー	ごはん でんぷん あぶら さとう ごま マヨネーズ そうめん	ぎゅうにゅう はたはた チキンハム あぶらあげ ちくわ みそ	たまねぎ あおピーマン れんごん キャベツ にんじん だいこん なましいたけ ねぎ いちじく	857	
						27.3	
26	木	パン 牛乳 白身魚のホイル焼き フロッコリーとキャベツのガーリックソテー 白菜とベーコンのスープ りんごジャム	パン あぶら マヨネーズ バター じゃがいも ジャム	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン	たまねぎ パセリ キャベツ フロッコリー にんにく はくさい にんじん なましいたけ チンゲンサイ	745	
						31.1	
27	金	ご飯 牛乳 卵の花炒り 豚肉と大根の煮物 かき玉汁	ごはん さとう あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう おから とりにく あぶらあげ ちくわ ぶたにく たまご とうふ	にんじん ほししいたけ こんにゃく ねぎ だいこん さやいんげん たまねぎ えのきたけ	732	
						29.4	
30	月	ご飯 牛乳 豚キムチ ほうれん草のナムル わかめスープ	ごはん ごまあぶら あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とりにく	はくさいキムチ もやし にら ほうれんそう キャベツ にんにく にんじん たまねぎ ねぎ	706	
						27.7	
31	火	パン 牛乳 ハンバーグきのこソース チンゲン菜のソテー 野菜スープ かぼちゃパエリア	パン さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン	しめじ えのきたけ もやし チンゲンサイ にんじん キャベツ たまねぎ なましいたけ さやいんげん かぼちゃ	786	
						33.4	