



令和元年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)	
1	火	パン 牛乳 ハムカツ ◆ごまじゃこサラダ キャベツのスープ煮	パン こむぎこ パンこ あぶら ごま さとう ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ハム しらすぼし ベーコン	もやし こまつな だいこん キャベツ たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん	797 31.3	
2	水	ご飯 牛乳 スタミナ納豆 ◆切干大根のツナごまあえ すいとん汁 ブルーン	ごはん さとう ごまあぶら ごま こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう なっとう ぶたにく ツナ とりにく	ねぎ にんじん にんにく しょうが きりぼしだいこん こまつな だいこん ごぼう しめじ ブルーン	781 29.4	
3	木	パン 牛乳 里芋の味噌マヨネーズ焼き もやしのソテー 白菜の豆乳クリーム煮	パン さといも あぶら ごまあぶら さとう マヨネーズ こめこ	ぎゅうにゅう とりにく みそ チーズ やきぶた ベーコン とうにゅう	たまねぎ あかピーマン パセリ もやし キャベツ にはら はくさい にんじん ほうれんそう なましいたけ	798 31.0	
4	金	★地産地消献立1★ ご飯 牛乳 鶏肉のから揚げ(2個) ◆れんこんのきんぴら 味噌にゅうめん	ごはん でんぶん あぶら ごま さとう ごまあぶら そうめん	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ちくわ あぶらあげ みそ	にんにく しょうが れんこん にんじん つきこんにやく あおピーマン だいこん たまねぎ なましいたけ ねぎ	849 31.4	
7	月	 給食はありません					
8	火	パン 牛乳 厚揚げのケチャップ炒め キャベツとハムのソテー レタススープ りんごゼリー	パン あぶら でんぶん じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく ポークハム とりにく	たまねぎ トマト あおピーマン キャベツ もやし にんじん レタス コーン さやいんげん りんご	770 30.5	
9	水	ご飯 牛乳 高野豆腐の煮物 白菜のツナかつおあえ さつま汁	ごはん さとう さつまいも	ぎゅうにゅう こうやどうふ とりにく ちくわ ツナ かつおぶし ぶたにく あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん はくさい もやし こまつな だいこん ごぼう こんにやく しめじ ねぎ	783 30.4	
10	木	パン 牛乳 ブルーベリージャム ホキのいちじくソース ◆ごぼうサラダ ポークビーンズ	パン でんぶん あぶら ジャム さとう マヨネーズ ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう ホキ ポークハム みそ だいず ぶたにく	レモン ごぼう にんじん コーン たまねぎ パセリ トマト さやいんげん	837 33.6	
11	金	きのこのカレー 牛乳 コーンシューマイ(3個) 大根とほうれん草のサラダ(ドレッシング)	ごはん じゃがいも あぶら こむぎこ パンこ でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ ぎよにく とうふ	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 コーン だいこん ほうれんそう	810 25.2	
15	火	パン 牛乳 鮭のレモンソース ベーコンかぼちゃ 野菜スープ	パン でんぶん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう さけ ベーコン とりにく	レモン かぼちゃ たまねぎ キャベツ にんじん しめじ さやいんげん パセリ	774 36.7	
16	水	★行事食【十三夜】地産地消献立2★ 栗わかめご飯 牛乳 ◆はたはたの抹茶揚げ(2個) 黒豆の枝豆 味噌けんちん汁	くり ごはん こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう わかめ はたはた とりにく あつあげ みそ	えだまめ だいこん ごぼう にんじん つきこんにやく なましいたけ しろねぎ	774 32.3	
17	木	ミニミニパン 牛乳 焼きそば ポイルウインナー(3本) 小松菜のナムル	パン ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ こなかつお あおのり ポークウインナー やきぶた	キャベツ にんじん もやし ねぎ こまつな はくさい にはら にんにく	790 35.1	
18	金	ご飯 牛乳 鱈の生姜煮 野菜のアーモンドあえ 肉じゃが	ごはん さとう アーモンド じゃがいも	ぎゅうにゅう いわし ぎゅうにく	しょうが ほうれんそう もやし たまねぎ いとこんにやく にんじん さやいんげん	822 32.4	
21	月	パン 牛乳 鶏肉のマスタード焼き コロコロサラダ(ドレッシング) 肉団子と春雨のスープ	パン マヨネーズ あぶら はるさめ でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく わかめ	だいこん フロccoli コーン もやし にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ	765 36.4	
23	水	ご飯 牛乳 春巻き ばんさんすう 八宝菜	ごはん あぶら はるさめ こむぎこ さとう でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく チキンハム	たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ しょうが しいたけ もやし はくさい にんにく さやいんげん	817 23.1	
24	木	パン 牛乳 プレーンオムレツ 温野菜(ドレッシング) 秋のクリームシチュー	パン さつまいも こめこ バター あぶら ごま	ぎゅうにゅう たまご ウインナー とりにく	フロccoli れんこん はくさい たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ さやいんげん	851 32.6	
25	金	かつめし(チキンカツ・ポイルカレーキャベツ) 牛乳 味噌汁	ごはん パンこ あぶら さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ わかめ みそ	キャベツ もやし だいこん たまねぎ にんじん ねぎ	786 30.7	
28	月	ご飯 牛乳 さばの味噌煮 ほうれん草のごまあえ 芋団子汁	ごはん さとう ごま いもだんご	ぎゅうにゅう さば みそ あぶらあげ	ほうれんそう キャベツ だいこん たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	802 30.6	
29	火	パン 牛乳 ハンバーグきのこソース スパゲティサラダ かぼちゃのスープ	パン バター スパゲティ マヨネーズ でんぶん さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく チキンハム	にんにく たまねぎ しめじ えのきたけ キャベツ にんじん かぼちゃ パセリ	844 34.4	
30	水	ご飯 牛乳 鶏肉のさっぱり煮(2個) ◆白菜と小松菜のじゃこあえ なめこ汁	ごはん さとう	ぎゅうにゅう とりにく しらすぼし とうふ あぶらあげ みそ	にんにく しょうが はくさい こまつな なめこ だいこん にんじん ねぎ	768 38.5	
31	木	パン 牛乳 玉ねぎコロッケ ◆糸寒天サラダ カレースープ かぼちゃ豆乳プリン	パン じゃがいも パンこ こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チキンハム ウインナー かんでん とうにゅう	たまねぎ キャベツ にんじん もやし コーン キャベツ しめじ パセリ かぼちゃ	787 27.0	