



令和4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 ★:防災献立 ◆: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)	からだのちようしをととのえる (みどり)	エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g)
3	月	ご飯 牛乳 ★がんと高野豆腐の煮物 ◆さきいかのかみかみサラダ けんちん汁 米粉のスイートポテト	ごはん さとう マヨネーズ さつまいも じゃがいも こめこ あぶら	ぎゅうにゅう ちくわ こうやどうふ がんもどき さきいか とうふ とりにく	たまねぎ ほししいたけ キャベツ さやいんげん ほうれんそう にんじん だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく しめじ	793 25.9
4	火	ご飯 牛乳 ビビンバ(セルフ) もやしとほうれん草のナムル わかめスープ	ごはん さとう でんぷん あぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ とりにく わかめ	にんにく にんじん さやいんげん もやし ほうれんそう たまねぎ チンゲンサイ ねぎ	805 28.5
5	水	ご飯 牛乳 鶏肉のカレーマヨ焼き 小松菜のかつおあえ 芋煮	ごはん マヨネーズ でんぷん さとも さとう	ぎゅうにゅう とりにく かつおがし ぶたにく あつあげ	こまつな もやし にんじん こんにゃく だいこん ごぼう しめじ しろねぎ	779 29.3
6	木	パン 牛乳 ブルーベリージャム 米粉野菜グラタン マカロニサラダ ポトフ	パン こめこ じゃがいも さとう あぶら マカロニ マヨネーズ ジャム	ぎゅうにゅう ツナ とうにゅう おから とりにく ポークウィンナー	チンゲンサイ にんじん かぶ たまねぎ キャベツ しめじ コーン ほうれんそう ブルーベリー	869 25.5
7	金	ご飯 牛乳 春巻 ばんさんすう キムチスープ	ごはん はるさめ でんぷん こむぎこ こめこ あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく チキンハム わかめ とうふ	にんじん たまねぎ キャベツ ほししいたけ しょうが もやし はくさいキムチ えのきたけ いら	780 23.3
11	火	きのこのカレー 牛乳 肉団子の甘酢炒め フルーツがどうゼリー	ごはん じゃがいも あぶら こむぎこ でんぷん さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん かぼちゃ しめじ まいたけ さやいんげん にんにく しょうが パイナップル みかん ぶどう	813 25.1
12	水	ご飯 牛乳 厚揚げのそぼろ煮 ◆ごぼうのマヨあえ さつまい	ごはん さとう でんぷん マヨネーズ ごま さつまいも	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく チキンハム ぶたにく みそ	さやいんげん ごぼう キャベツ だいこん もやし にんじん こんにゃく ねぎ	796 27.2
13	木	パン 牛乳 チリコンカン ★糸寒天サラダ コーン豆乳クリームスープ	パン あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく しろいんげんまめ いとかんてん チキンハム ベーコン とうにゅう	にんじん たまねぎ にんにく マッシュルーム キャベツ もやし コーン パセリ	816 32.0
14	金	ご飯 牛乳 ますのもみじ焼き ★ほうれん草の梅ひじきあえ 鶏肉じゃが	ごはん さとう マヨネーズ でんぷん じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ます ひじき とりにく さつまい	にんじん ほうれんそう だいこん えのきたけ うめ りんご しょうが たまねぎ さやいんげん いとこんにゃく	798 31.1
17	月	ご飯 牛乳 ユーリンチー(2個) ◆★切干大根とツナの中華あえ 担々スープ	ごはん でんぷん あぶら ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく ツナ しおこんぶ ぶたにく みそ	しろねぎ にんにく しょうが きりぼしだいこん こまつな たけのこ はくさい もやし いら にんじん	879 33.6
18	火	ご飯 牛乳 ◆筑前煮 野菜のごまネーズあえ 白菜の豚汁 ◆りんご	ごはん さとう あぶら マヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう とりにく さつまいあげ いとかまぼこ ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	こんにゃく たけのこ ごぼう にんじん さやいんげん キャベツ チンゲンサイ はくさい もやし なましいたけ ねぎ りんご	767 27.6
19	水	【地産地消献立①】 ご飯 牛乳 味付けのり 淡路玉ねぎコロッケ 白菜のゆず香味 みそにゅうめん	ごはん パンこ こむぎこ じゃがいも あぶら さとう でんぷん そうめん	ぎゅうにゅう かつおがし とりにく あぶらあげ みそ ちくわ のり	たまねぎ はくさい もやし ゆず にんじん だいこん しめじ ねぎ	772 24.4
20	木	パン 牛乳 ウィンナーのケチャップソテー コールスローサラダ 秋のクリームシチュー	パン あぶら じゃがいも こめこ バター	ぎゅうにゅう ウィンナー とりにく	たまねぎ チンゲンサイ キャベツ にんじん だいこん はくさい しめじ さやいんげん	776 29.1
21	金	ご飯 牛乳 さばのごまだれかけ ◆★切干大根とハムのソテー いものこ汁	ごはん ごま さとう でんぷん あぶら さとも	ぎゅうにゅう さば チキンハム ちくわ あぶらあげ	しょうが きりぼしだいこん にんじん こまつな にんにく だいこん こんにゃく ねぎ なましいたけ	771 30.9
24	月	ご飯 牛乳 ◆焼き子持ちししゃも(2個) もやしのにんにくじょうゆあえ みそおでん	ごはん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう やきぶた こもちししゃも とりにく さつまいあげ あつあげ みそ	もやし キャベツ にんにく だいこん にんじん こんにゃく	757 32.3
25	火	【地産地消献立②】 ご飯 牛乳 里芋のみそマヨネーズ焼き ◆黒豆の枝豆 みぞれ汁	ごはん さとも あぶら さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく みそ ぶたにく ちくわ とうふ あぶらあげ	たまねぎ にんじん パセリ えだめめ だいこん はくさい ほししいたけ ねぎ	803 30.3
26	水	ご飯 牛乳 だしまき卵 ◆★ごぼうと昆布の甘辛炒め 呉汁	ごはん でんぷん さとう ごま ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう たまご こんぶ ぶたにく わかめ あぶらあげ とうふ みそ だいや とうにゅう	ごぼう こんにゃく にんじん さやいんげん だいこん ねぎ はくさい	754 30.2
27	木	パン 牛乳 ハンバーグきのこデミソース 大根とささみのサラダ 野菜スープ	パン でんぷん じゃがいも こめこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン	しめじ えのきたけ さやいんげん だいこん にんじん ほうれんそう たまねぎ コーン セロリ パセリ トマト	811 33.3
28	金	ご飯 牛乳 いわしのかば焼き風 ◆野菜とたくあんのごまかつお ひつつみ汁	ごはん でんぷん あぶら さとう ごま こむぎこ	ぎゅうにゅう いわし かつおがし とりにく	しょうが こまつな もやし たくあん はくさい だいこん にんじん しめじ ねぎ	777 29.1
31	月	ハヤシライス 牛乳 チキンナゲット(3個) かぼちゃサラダ(ごまドレッシング)	ごはん じゃがいも あぶら こめこ こむぎこ ごま さとう でんぷん パンこ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とりにく ポークハム	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム にんにく かぼちゃ	822 25.9