



令和5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	ご飯(少なめ) 牛乳 ◆揚げごぼうのごまあえ 大根サラダ 焼きそば	ごはん でんぷん あぶら さとう ごま ごまあぶら ちゅうかめん	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ちくわ かつおぶし あおのり	ごぼう だいこん ほうれんそう にんじん キャベツ もやし ねぎ	777 24.2
3	火	ご飯 牛乳 さんまの塩焼き ゆばと野菜の煮びたし 芋だんご汁	ごはん じゃがいもだんご	ぎゅうにゅう さんま ゆば ツナ とりにく とうふ	はくさい こまつな だいこん ごぼう にんじん こんにゃく しめじ ねぎ	801 31.6
4	水	ご飯 牛乳 鶏肉の甘酢あん キャベツとわかめの中華あえ よくばりマーボー	ごはん あぶら でんぷん さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ツナ とうふ ぶたにく みそ わかめ	しょうが キャベツ にんじん コーン とうがん なす たまねぎ たけのこ ほししいたけ ねぎ にら にんにく	810 37.3
5	木	パン 牛乳 ハムカツ コールスローサラダ 白菜スープ	パン こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ハム ベーコン	キャベツ きゅうり にんじん コーン はくさい たまねぎ ままいたけ チンゲンサイ	801 29.1
6	金	ご飯 牛乳 和風あんかけハンバーグ 大根と豚肉の煮物 じゃが芋のみそ汁	ごはん さとう でんぷん じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく みそ あぶらあげ	たまねぎ しめじ あおピーマン だいこん チンゲンサイ キャベツ にんじん えのきたけ こまつな ねぎ	832 29.8
10	火	行事食【目の愛護デー】 ご飯 牛乳 鶏肉のソテーブルーベリーソース(2個) ひじきのごまサラダ かぼちゃのみそ汁	ごはん こめこ さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく ひじき チキンハム あぶらあげ わかめ みそ	ブルーベリー こまつな にんじん コーン かぼちゃ たまねぎ なす えのきたけ ねぎ	816 32.6
11	水	ご飯 牛乳 ◆豚肉と切干大根の生姜炒め ほうれん草のツナあえ のっぺい汁 ◆りんご	ごはん あぶら ごま さとう さといも でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ とりにく あぶらあげ	きりぼしだいこん にんじん ほうれんそう もやし だいこん ごぼう しめじ ねぎ しょうが りんご	806 33.7
12	木	パン 牛乳 鮭のバジルマヨ焼き ベーコンかぼちゃ カレースープ	パン マヨネーズ オリーブあぶら あぶら じゃがいも こめこ	ぎゅうにゅう さけ ベーコン ぶたにく	バジル かぼちゃ たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム えだまめ	820 36.7
13	金	ご飯 牛乳 さばのごまだれかけ もやしと小松菜の挽き肉炒め さつま汁	ごはん ごま さとう でんぷん あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう さば とりにく ぶたにく みそ	しょうが もやし こまつな だいこん ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ	828 33.7
16	月	ご飯 牛乳 厚揚げの香味炒め ◆ごぼうサラダ 大根と白菜のそぼろ汁	ごはん ごまあぶら さとう マヨネーズ ごま さといも でんぷん	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく チキンハム とりにく あぶらあげ	たまねぎ にら ごぼう コーン きゅうり だいこん はくさい にんじん えのきたけ ねぎ	787 28.4
17	火	地産地消献立 ご飯 牛乳 いわしのかば焼き風 黒豆の枝豆 むさし汁	ごはん でんぷん あぶら さとう そうめんパチ さといも	ぎゅうにゅう いわし ちくわ あぶらあげ みそ	しょうが えだまめ だいこん にんじん こんにゃく ねぎ しいたけ	802 31.2
18	水	ご飯 牛乳 里芋コロッケ 白菜と厚揚げのそぼろ煮 豚汁	ごはん さといも パンこ こむぎこ でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ はくさい しょうが だいこん かぼちゃ にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	786 29.4
19	木	食育の日献立 パン 牛乳 白身魚のいちじくソース ◆カルチーズサラダ 冬瓜の豆乳みそシチュー	パン でんぷん あぶら さとう ごま じゃがいも こめこ	ぎゅうにゅう ホキ ツナ チーズ しらすぼし ひじき とりにく とうにゅう みそ	いちじく レモン こまつな キャベツ とうがん たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれんそう	814 35.8
20	金	ご飯 牛乳 鶏肉のコーンフ레이크焼き レタスと豚肉の炒め物 レンズ豆のスープ	ごはん マヨネーズ コーンフ레이크 でんぷん ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン レンズまめ	レタス こまつな きくらげ キャベツ たまねぎ にんじん セロリ パセリ	786 29.6
23	月	ご飯 牛乳 チヂミ ほうれん草のナムル じゃが豚キムチ	ごはん ごまあぶら さとう こめこ ぶたにく あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく やきぶた	ねぎ にんじん ほうれんそう だいこん にんにく たまねぎ にら いとこんにゃく はくさいキムチ	801 24.0
24	火	きのこのカレーライス 牛乳 豆腐よせのあんかけ ◆糸こんにゃくサラダ	ごはん じゃがいも あぶら さとう でんぷん ごまあぶら こむぎこ こめこ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうにゅう くきわかめ ツナ	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 ねぎ いとこんにゃく きゅうり	838 25.2
25	水	ご飯 牛乳 里芋のみそマヨネーズ焼き ★◆切干大根のサラダ 冬瓜のスープ	ごはん さといも あぶら マヨネーズ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ひじき ツナ とりにく	たまねぎ にんじん パセリ きりぼしだいこん キャベツ コーン とうがん だいこん えのきたけ ねぎ	779 26.6
26	木	パン 牛乳 なすのミートソースあえ キャベツのスープ煮 ★まぜまぜゼリー	パン あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく おから だいた ウィンナー	なす たまねぎ キャベツ にんじん しめじ さやいんげん もも なし みかん	777 28.8
27	金	行事食【十三夜】 ご飯 牛乳 鶏肉と栗・かぼちゃの揚げ煮 白菜の甘酢あえ 豆腐のみそ汁	ごはん でんぷん あぶら くり さとう	ぎゅうにゅう とりにく チキンハム あぶらあげ とうふ わかめ みそ	しょうが かぼちゃ たまねぎ さやいんげん はくさい にんじん ゆず だいこん えのきたけ こまつな ねぎ	777 30.0
30	月	ご飯 牛乳 ◆子持ちししゃもの甘だれ(2個) もやしのごまかつおあえ 親子煮	ごはん でんぷん あぶら さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう ししゃも かつおぶし とりにく たまご こうやどうふ	もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ	782 31.1
31	火	ご飯 牛乳 鶏肉のねぎしょうゆ焼 ◆れんごんのきんぴら けんちん汁 ハロウィンデザート	ごはん ごま さとう ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにく くきわかめ とうふ あぶらあげ とうにゅう	しろねぎ れんごん にんじん こんにゃく だいこん ごぼう しめじ ねぎ かぼちゃ	783 34.0