



## 平成28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) たんぱくしつ (g)	
3	月	ご飯 牛乳 白身魚のオイル焼き 小松菜とツナの和え物 なすの味噌汁	ごはん マヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ ホキ ツナ	なす たまねぎ にんじん ねぎ パセリ こまつな もやし	739	
						30.1	
4	火	ミニミニパン 牛乳 焼きビーフン 鶏肉のマーマレード煮(2個) ◆れんこんサラダ	パン ビーフン ごまあぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう いか ふたにく とりにく ちくわ	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン ほししいたけ みかん にんにく しょうが れんこん きゅうり オレンジ	788	
						34.1	
5	水	ご飯 牛乳 竹輪の磯辺揚げ(3個) ◆たくあんのおかか和え 肉じゃが	ごはん じゃがいも さとう あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ふたにく さつまあげ ちくわ あおのり かつおぶし	たまねぎ にんじん もやし いとこんにやく さやいんげん たくあん ほうれんそう	781	
						28.7	
6	木	<b>給食はありません</b>					
7	木	麦ご飯 牛乳 鱈の生姜煮 かんぴょうの卵とじ 豚汁 のりの佃煮	ごはん おおむぎ さとう あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう たまご ふたにく みそ いわし とりにく とうふ のり	こんにやく にんじん ごぼう ねぎ しょうが ねぶかねぎ かんぴょう ねぎ ほししいたけ	720	
						32.3	
11	火	パン 牛乳 ささみフライ キャベツとハムのごま和え コーンポタージュ ◆ブルーベリー	パン じゃがいも あぶら ごま さとう こむぎこ パンこ でんぷん	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく チキンハム	コーン にんじん パセリ キャベツ こまつな ブルーベリー	786	
						30.7	
12	水	きのこのカレーライス 牛乳 大豆の袋煮 ◆ほうれん草のじゃこ和え	ごはん じゃがいも あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ぎゅうにく だいす あぶらあげ ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん しめじ まいたけ にんにく しょうが ほうれんそう もやし ごぼう かんぴょう しいたけ	805	
						29.1	
13	木	パン 牛乳 かぼちゃとひき肉のサンドフライ 白菜のかつお和え チンゲンサイのスープ	パン あぶら さとう パンこ でんぷん こむぎこ	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ かつおぶし チキンハム	たまねぎ にんじん しょうが ほししいたけ チンゲンサイ かぼちゃ こまつな はくさい	724	
						26.9	
14	金	★ふるさと献立①★ ご飯 牛乳 いちじくゼリー 鶏肉とれんこんのゆず味噌がらめ 黒豆の枝豆 かす汁	ごはん さといも でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ふたにく あぶらあげ とりにく みそ	だいこん にんじん こんにやく ねぎ れんこん たまねぎ ピーマン ゆず いちじく くろまめのえだまめ	795	
						34.4	
17	月	パン 牛乳 ウインナーのケチャップソース(3本) スパゲティのソテー じゃがいものスープ いちごジャム	パン じゃがいも スパゲティ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ポークウインナー ベーコン	にんじん たまねぎ パセリ セロリー ピーマン いちご	801	
						32.9	
18	火	パン 牛乳 パンネのピザソース焼き ほうれん草とベーコンのソテー 白菜のスープ	パン ペンネ あぶら さとう	ぎゅうにゅう チーズ なまあげ ふたにく とりにく ベーコン	はくさい にんじん ほししいたけ チンゲンサイ たまねぎ パセリ マッシュルーム トマト ほうれんそう キャベツ	755	
						34.4	
19	水	ご飯 牛乳 大根と里芋のそぼろ煮 キャベツのツナあえ さつま汁 ◆りんご	ごはん さつまいも さといも さとう でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう ふたにく みそ とりにく ツナ ポールテン	ごぼう にんじん こんにやく ねぎ だいこん グリンピース しょうが キャベツ こまつな りんご	741	
						26.8	
20	木	さつまいもパン 牛乳 アメリカンドッグ もやしのカレー炒め ミネストローネ	パン さつまいも じゃがいも マカロニ こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン だいす ポークフランク	たまねぎ にんじん セロリー パセリ トマト もやし ピーマン	757	
						28.4	
21	金	栗わかめご飯 牛乳 さばの味噌煮 ◆きんぴらごぼう 湯葉のすまし汁	ごはん じゃがいも くり あぶら ふ さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ゆば わかめ さば あかみそ さつまあげ ふたにく くきわかめ	にんじん たまねぎ しめじ ねぎ ごぼう こんにやく	766	
						34.7	
24	月	ご飯 牛乳 鮭の南蛮漬け 卵の花炒り かきたま汁	ごはん でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう たまご とうふ さけ ちくわ おから あぶらあげ	にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ ごぼう こんにやく ほししいたけ	763	
						35.4	
25	火	パン 牛乳 鶏肉のさっぱり煮(2個) チンゲンサイのかつお和え かぼちゃのポタージュ	パン さとう パター じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく かつおぶし	かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ にんにく しょうが チンゲンサイ もやし	802	
						32.2	
26	水	★ふるさと献立②★ ご飯 牛乳 味付けのり ◆はたはたのこはく揚げ(3個) ほうれん草のおひたし ぼたん汁	ごはん さつまいも こむぎこ でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう ししにく とうふ あぶらあげ みそ はたはた かつおぶし のり	ごぼう しいたけ にんじん ねぎ しょうが ほうれんそう もやし	742	
						28.5	
27	木	パン 牛乳 煮込みハンバーグ 温野菜サラダ(ドレッシング) コンソメスープ	パン じゃがいも さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく	はくさい にんじん たまねぎ コーン パセリ マッシュルーム キャベツ ブロッコリー グリンピース	800	
						32.9	
28	金	ご飯 牛乳 秋刀魚の蒲焼風 ほうれん草と卵の和え物 いものこ汁	ごはん さといも でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ さんま とりにく	だいこん こんにやく にんじん しめじ ねぎ しょうが もやし ほうれんそう	806	
						30.0	
31	月	ミニミニパン 牛乳 焼きそば 肉団子のソース煮(3個) 三色ごま和え ハロウィンデザート	パン ちゅうかめん あぶら さとう ごま でんぷん	ぎゅうにゅう ふたにく かつおぶし あおのり とりにく	キャベツ にんじん もやし ねぎ こまつな はくさい かぼちゃ たまねぎ	794	
						30.1	