



平成30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	月	ご飯 牛乳 がんもの含め煮 ◆切り干し大根のツナごまあえ さつまい	ごはん さつまいも さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ くるまめ ツナ がんもどき	だいこん ごぼう にんじん こんにゃく きりほしだいこん こまつな ねぎ	764 27.2	
2	火	パン 牛乳 鶏肉のレモン漬け(2個) かぼちゃとさつまいものサラダ 白菜とベーコンのスープ	パン でんぷん あぶら さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ポークハム ベーコン	はくさい たまねぎ にんじん しいたけ チンゲンサイ レモン かぼちゃ さつまいも さやいんげん	884 34.4	
3	水	きのこのカレーライス 牛乳 肉団子のソース煮(3個) ほうれん草とコーンのソテー	ごはん じゃがいも あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	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 ほうれん草 コーン キャベツ	816 28.1	
4	木	 給食はありません					
5	金	★日本のお汁めくり〜兵庫〜★ ご飯 牛乳 ◆ししゃもの磯辺揚げ(2個) ◆荳わかめのきんぴら もち麦類のぼち汁 ブルーン	ごはん さとう もちむぎめんのぼち こむぎこ あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ちくわ こもちししゃも くきわかめ ぶたにく あおりのり	たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう こんにゃく ピーマン ほししいたけ ブルーン	755 27.5	
9	火	パン 牛乳 なすのミートソースあえ 【石海・斑鳩】こぎつねごはん(★行事食【しゅうかくさい】★) レタススープ ブルーベリージャム	パン じゃがいも さとう あぶら ジャム	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず ベーコン	レタス たまねぎ にんじん コーン さやいんげん なす チンゲンサイ もやし	757 31.0	
10	水	★行事食【収穫祭】★ こぎつねご飯 牛乳 秋刀魚のしょうが煮 ほうれん草のおひたし 里芋の味噌汁 いちじくゼリー	ごはん さといも さとう	ぎゅうにゅう とうふ みそ さんま かつおぶし わかめ あぶらあげ	にんじん もやし なめこ ねぎ しょうが ほうれん草 はくさい いちじく	819 31.4	
11	木	パン 牛乳 ハムステーキ もやしのソテー 白菜の豆乳クリーム煮	パン じゃがいも こめこ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ハム やきぶた とうにゅう	はくさい たまねぎ にんじん ほうれん草 しいたけ もやし ピーマン	767 32.2	
12	金	ご飯 牛乳 鶏肉とかぼちゃの揚げ煮 もやしとハムのごま酢あえ 大根の味噌汁	ごはん でんぷん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ みそ とりにく チキンハム	だいこん こまつな しいたけ にんじん ねぎ もやし キャベツ しょうが かぼちゃ たまねぎ さやいんげん	765 25.5	
15	月	パン 牛乳 厚揚げのカレー炒め煮 ジャーマンポテト キャベツのスープ煮	パン さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン あつあげ ぶたにく ポークウィンナー	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん こまつな にんにく パセリ	740 30.2	
16	火	パン 牛乳 オムレツのきのこソース 大根とほうれん草のサラダ(ドレッシング) ピーフシチュー	パン じゃがいも さとう あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう たまご ぎゅうにく ツナ	たまねぎ にんじん えのきたけ グリーンピース しめじ トマト だいこん ほうれん草	808 29.9	
17	水	ご飯 牛乳 高野豆腐のごま味噌がらめ 白菜のおかかあえ けんちん汁	ごはん ごま さとう でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう とりにく とうふ だいず こうやどとうふ みそ かつおぶし	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく しめじ ねぎ さやいんげん はくさい もやし こまつな	744 26.9	
18	木	パン 牛乳 鶏肉とキャベツのトマト煮 ◆れんこんサラダ チンゲン菜のスープ いちごジャム	パン オリーブあぶら さとう マヨネーズ ジャム	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ちくわ ぶたにく	はくさい にんじん ほししいたけ チンゲンサイ しょうが キャベツ たまねぎ さやいんげん にんにく トマト れんこん きゅうり	728 28.4	
19	金	ご飯 牛乳 豚カツ キャベツのカレー炒め 根菜のごま汁	ごはん ごま こむぎこ パンこ あぶら さとう こめこ でんぷん	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ ぶたにく	だいこん にんじん しいたけ ねぎ キャベツ もやし	768 25.5	
22	月	ご飯 牛乳 ◆筑前煮 小松菜のおひたし 豚汁 ふりかけ	ごはん さといも さつまいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく あぶらあげ みそ とりにく ちくわ かつおぶし	たまねぎ えのきたけ もやし にんじん ねぎ ごぼう こんにゃく さやいんげん こまつな	726 28.9	
23	火	黒糖パン 牛乳 ハムとポテトのマヨネーズ焼き キャベツとツナのスー 肉団子と春雨のスー	パン ころざとう はるさめ じゃがいも あぶら マヨネーズ さとう でんぷん	ぎゅうにゅう チーズ ポークハム わかめ ツナ ぶたにく とりにく	もやし にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ パセリ キャベツ コーン チンゲンサイ	741 27.6	
24	水	★行事食【十三夜】★ ★日本の煮物めくり〜兵庫〜★ 栗わかめご飯 牛乳 ◆はたはたのこはく揚げ(3個) 黒豆の枝豆 じゃぶ	ごはん くり さとう あぶら こむぎこ でんぷん	ぎゅうにゅう わかめ とうふ とりにく はたはた	いとこんにゃく ごぼう にんじん たまねぎ しいたけ ねぶかねぎ しょうが えだまめ	732 28.6	
25	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) 白菜スープ	パン さとう じゃがいも でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ とりにく	はくさい にんじん しめじ チンゲンサイ ブロッコリー コーン あかピーマン たまねぎ	797 33.3	
26	金	ご飯 牛乳 さばのみそ煮 ほうれん草と卵のあえ物 湯葉のすまし汁	ごはん さとう あぶら	ぎゅうにゅう たまご とうふ さば ゆば みそ	にんじん たまねぎ しめじ ねぎ キャベツ ほうれん草	778 31.6	
29	月	パン 牛乳 鶏肉のオレンジソースかけ(2個) 三色ごまあえ かぼちゃのポターージュ ミニミニパン 牛乳	パン じゃがいも こめこ マーレード でんぷん さとう ごま バター	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ みかん こまつな はくさい コーン	728 32.8	
30	火	焼きそば コーンシューマイ(3個) 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 でんぷん パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし あおりのり やきぶた ぎょにく	キャベツ にんじん もやし ねぎ こまつな はくさい にら にんにく コーン たまねぎ	726 26.9	
31	水	ご飯 牛乳 玉ねぎコロッケ チンゲン菜とコーンのソテー カレースープ かぼちゃパパロア	ごはん じゃがいも あぶら さとう パンこ こむぎこ でんぷん	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チキンウィンナー とうにゅう	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ パセリ チンゲンサイ もやし コーン かぼちゃ	764 20.6	