



令和6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) たんぱくしつ (g)
1	火	ご飯 牛乳 タッカルビ れんこんチップス 豚もやしスープ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	しょうが キャベツ はくさいキムチ にんじん れんこん もやし だいこん こまつな にら にんにく	741 27.5
2	水	ご飯 牛乳 鯖のレモン香味だれかけ ★マカロニサラダ 豆腐のみそ汁	ごはん ごまあぶら でんぱん マカロニ マヨネーズ	ぎゅうにゅう さば みそ とうふ あぶらあげ わかめ	レモン しょうが しろねぎ にんじん コーン キャベツ たまねぎ こまつな えのきたけ ねぎ	792 29.4
3	木	パン 牛乳 ◆豚肉のチリソース炒め さつまきなこピーンズ オニオンスープ	パン さとう あぶら でんぱん さつまいも グラニューとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず きなこ ベーコン	にんにく れんこん キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ パセリ	809 29.1
4	金	地産地消献立① ご飯 牛乳 鶏肉の太子みそだれかけ ツナのりあえ ばち汁	ごはん さとう ごま ごまあぶら そうめんバチ	ぎゅうにゅう とりにく みそ ツナ のり ちくわ あぶらあげ	にんにく ほうれんそう キャベツ にんじん えのきたけ だいこん ほししいたけ ねぎ	763 30.3
7	月	ご飯 牛乳 肉団子の甘酢煮 ほうれん草のささみあえ なすのみそ汁	ごはん あぶら さとう でんぱん ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ひじき とうふ あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ さやいんげん はくさい ほうれんそう なす にんじん えのきたけ ねぎ	763 28.4
8	火	ご飯 牛乳 ◆焼き子持ちししゃも(2個) ◆たくあんあえ カレー肉じゃが	ごはん ごま じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく がんもどき	たくあん もやし こまつな にんじん たまねぎ いとこんにやく さやいんげん	770 30.0
9	水	ご飯(少なめ) 牛乳 大学芋 パンサンスー 担担麺	ごはん さつまいも あぶら さとう みずあめ ごま はるさめ ごまあぶら ラーメン	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく みそ	きゅうり にんじん はくさい にら たけのこ たまねぎ チンゲンサイ しょうが にんにく	767 22.0
10	木	パン ブルーベリージャム 牛乳 ハニーマスタードチキン ★ひじきサラダ かぼちゃの豆乳ポタージュ	パン はちみつ でんぱん さとう ごま じゃがいも こめこ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ひじき ベーコン とうにゅう	レモン にんじん きゅうり かぼちゃ たまねぎ パセリ ブルーベリー	811 32.9
11	金	和風たこカレーライス 牛乳 焼きウインナー(2個) ★昆布サラダ	ごはん さといも こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく たこ あつあげ チキンウイナー チキンハム こんぶ かつおぶし	たまねぎ にんじん しろねぎ にんにく しょうが きゅうり コーン キャベツ	771 31.2
15	火	ご飯 牛乳 鶏肉のカレー焼き 焼きビーフン レタスと卵のスープ	ごはん マヨネーズ さとう ビーフン ごまあぶら でんぱん あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまご ベーコン	にんにく しょうが にんじん キャベツ たけのこ こまつな レタス たまねぎ えのきたけ パセリ	778 35.5
16	水	ご飯 牛乳 厚揚げのすき焼き風 ◆ひね鶏のボン酢あえ 里芋のみそ汁	ごはん でんぱん さとう あぶら さといも さつまいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう あつあげ ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ みそ	しろねぎ しょうが きゅうり もやし ゆず たまねぎ ごぼう キャベツ にんじん こんにやく ねぎ	770 26.6
17	木	地産地消献立② パン 牛乳 鶏肉のいちじくジャム焼き 黒豆の枝豆 秋の酒粕豆乳シチュー	パン グラニューとう さつまいも オリーブあぶら さといも こめこ さとう あぶら さけかす	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン とうにゅう しろみそ	いちじく レモン えだまめ たまねぎ にんじん ほうれんそう しめじ	826 35.5
18	金	食育の日献立 ご飯 牛乳 鮭の彩りあんかけ ◆大豆サラダ 小松菜のみそ汁	ごはん でんぱん あぶら さとう ごま マヨネーズ じゃがいも	ぎゅうにゅう さけ だいず さとう とうふ あぶらあげ わかめ みぞ	えのきたけ あおピーマン にんじん れんこん キャベツ こまつな ねぎ たまねぎ	790 31.2
21	月	ご飯 牛乳 竹輪の磯辺揚げ(3個) もやしとハムのごまあえ おでん	ごはん こむぎこ あぶら さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり チキンハム ぶたにく さつまあげ がんもどき	もやし チンゲンサイ にんじん だいこん こんにやく	829 30.5
22	火	ご飯 牛乳 ◆揚げ鶏のごまがらめ 千草あえ 豆乳みそ汁	ごはん でんぱん あぶら さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく チキンハム ぶたにく みそ とうにゅう あぶらあげ	ほうれんそう もやし にんじん えのきたけ キャベツ たまねぎ しめじ ねぎ	787 32.7
23	水	ご飯 牛乳 鯖の西京焼き じゃが芋きんぴら 鶏団子スープ	ごはん さとう じゃがいも ごまあぶら でんぱん	ぎゅうにゅう さわら しろみそ みそ ぶたにく とりにく	あおピーマン あかパプリカ たまねぎ にんじん こまつな たけのこ ねぎ えのきたけ しょうが	770 32.8
24	木	ミニパン 牛乳 鶏肉のバーベキューソース キャベツのさわやかサラダ 秋なすのミートスパゲティ	パン あぶら さとう スパゲティ	ぎゅうにゅう とりにく チキンハム ぎゅうにゅう ぶたにく	しろねぎ しょうが にんにく りんご きゅうり キャベツ にんじん コーン レモン なす たまねぎ こまつな トマト	824 34.6
25	金	ご飯 牛乳 揚げ米粉ぎょうざ(3個) ピリからささみあえ 八宝菜	ごはん こめこ あぶら さとう ごまあぶら でんぱん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく いか	キャベツ にら きゅうり はくさい たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ しょうが にんにく	797 28.2
28	月	ご飯 牛乳 照り焼きチキン ベーコンかぼちゃ さつま芋のみそ汁	ごはん さとう でんぱん あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン あぶらあげ みそ	かぼちゃ たまねぎ こまつな にんじん えのきたけ ねぎ	775 28.9
29	火	ごはん 牛乳 豚肉の塩こうじ炒め さつま芋サラダ ビーフンスープ	ごはん さとう ごまあぶら でんぱん さつまいも ビーフン マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ とりにく とうふ	しろねぎ キャベツ しょうが にんにく チンゲンサイ もやし にら たまねぎ ほししいたけ にんじん	799 29.3
30	水	ご飯(少なめ) 牛乳 ◆アジ米粉フライ キャベツの梅あえ カレーうどん	ごはん こめこパンこ あぶら さとう うどん こむぎこ でんぱん	ぎゅうにゅう あじ とりにく いとかまぼこ あぶらあげ	キャベツ きゅうり にんじん うめ しそ ほししいたけ れんこん たまねぎ こまつな しろねぎ	793 26.9
31	木	ミニパン 牛乳 ハロウィンハンバーグきのこソース チーズウィッチサラダ ドラキュラスープ かぼちゃ豆乳プリン	パン あぶら さとう でんぱん むらさきいも マヨネーズ はちみつ じゃがいも	ぎゅうにゅう チーズ ベーコン ぶたにく とりにく きんときまめ とうにゅう	えのきたけ しめじ たまねぎ にんにく しょうが にんじん あかパプリカ パセリ トマト さやいんげん かぼちゃ	861 27.7