

令和元年10月 学校給食献立表
中学校

はしを忘れていません

日	献立名	牛乳	赤の仲間 赤や肉になる	黄の仲間 わつちらのもとになる 熱や力の元になる	緑の仲間 からだのしょうじょをとる 体の調子を整える	調味料
1 火	ごはん	アジ	アジ			塩こうじ
	春雨と茄子のみそ炒め	○	合びき肉、みそ	はるさめ、砂糖	茄子、にんじん、たけのこ、にんにく、しょうが	ガツスープ、酒、しょうゆ
	チンゲン菜の浸し		ラグビーボール のかたち	砂糖	チンゲンサイ、もやし、にんじん、ぶなしめじ	しょうゆ
	チーズ					
2 水	ごはん	鶏肉	鶏肉	小麦粉、砂糖、あぶら	玉葱、ピーマン	酢、しお、こしょう
	はんぺんの汁物	○	はんぺん、わかめ、煮干し		だいこん、にんじん	しょうゆ、しお
	里芋のサラダ		ハム	さといも、胡麻ドレッシング	枝豆、えのきたけ、コーン	
	ふりかけ					ふりかけ
3 木	ごはん	ちくわ、あおのり	ちくわ、あおのり	てんぷら粉、あぶら		カレー粉
	○	昆布、かつお節	昆布、かつお節	こんにゃく、砂糖	かぼちゃ、にんじん、玉葱、枝豆	しょうゆ、酒、みりん
	いんげんのごま和え			ごま、砂糖	いんげん、ごぼう、にんじん	しょうゆ
4 金	かしわ	鶏肉	鶏肉	米、砂糖		酒、みりん、しょうゆ
	○	いかしゅうまい	いかしゅうまい			
	豆腐のみそ汁		豆腐、わかめ、煮干し、みそ		ねぎ	
	きゅうりのしらす和え		しらす干し	砂糖	キャベツ、にんじん、ケール	しょうゆ
7 月	ごはん	サンマのおかゆ	サンマのおかゆ			
	○	豚肉、大豆	豚肉、大豆	じゃがいも、砂糖、あぶら	にんじん、玉葱、トマトピューレ	ケチャップ、しお
	和風サラダ		ひじき、ハム	和風ドレッシング	切干大根	
8 火	パン	パン	パン			
	○	チーズハムカツ	ハムカツ	あぶら		
	コンソメスープ		ベーコン		玉葱、にんじん、だいこん、枝豆	コンソメ、しょうゆ、しお
	ポパイサラダ			マヨネーズ	ほうれんそう、コーン、ピーマン	しお
9 水	ごはん	つくねハンバーグ	つくねハンバーグ	砂糖	玉葱、だいこん、枝豆	しょうゆ、みりん、酒、かつおだし
	○	かき玉汁	たまご、煮干し	かたくり粉	玉葱、こまつな、にんじん	しょうゆ、酒、しお
	ゆかり和え				れんこん、こまつな	ゆかり
10 木	ごはん	あじ	あじ	マヨネーズ	にんじんピューレ	しお、こしょう
	○	鶏肉、ひよこ豆、豆乳	鶏肉、ひよこ豆、豆乳	さつまいも	玉葱、にんじん、チンゲンサイ	シチューの素、コンソメ
	酢の物		卵	はるさめ、砂糖	だいこん、にんじん	酢、しお
11 金	ごはん	チキン南蛮	チキン南蛮	タルタルソース		
	○	肉大根煮	豚ばら、みそ	こんにゃく、砂糖	だいこん、玉葱、にんじん、いんげん	しょうゆ、かつおだし
	コールスローサラダ		ちくわ	フレンチドレッシング	キャベツ、きゅうり、にんじん	
15 火	ごはん	さば	さば	かたくり粉、あぶら		しょうゆ、酒
	○	マーボー豆腐	豆腐、合びき肉、みそ	あぶら、砂糖、かたくり粉	にんじん、玉葱、にんにく、しょうが	しょうゆ、トウバンジャン
		野菜のピーナッツ和え		ピーナッツ、砂糖	こまつな、にんじん、キャベツ	しょうゆ
16 水	ごはん	にらまんじゅう	にらまんじゅう			
	○	ビーフシチュー	牛肉		玉葱、にんじん、ブロッコリー、エリンギ	ビーフシチュー素
	野菜と卵の和え物		卵		はくさい、ほうれんそう、もやし	しょうゆ
17 木	栗きのこ	栗きのこ飯		米、栗	しめじ、椎茸	しょうゆ、酒、しお、かつおだし
	○	エビフライ	えびフライ	あぶら		
	いわしつみれ汁		つみれ、煮干し、みそ		ごぼう、にんじん、だいこん、はくさい	
	おから和え		おから、みそ	砂糖	ほうれんそう、にんじん、キャベツ、れんこん	しお
18 金	ごはん	ぎょうざ	ぎょうざ	あぶら		
	○	カレー	牛肉	じゃがいも	玉葱、にんじん、ごぼう	カレー粉
	サラダ		かにかま、ひじき	玉葱ドレッシング	コーン、きゅうり、キャベツ	
21 月	ごはん	メンチカツ	メンチカツ			
	○	チンゲン菜と卵の炒め	ベーコン、高野豆腐、たまご	砂糖	チンゲンサイ、いんげん、玉葱、きくらげ	かつおだし、しお、しょうゆ
	海藻サラダ		わかめ、海藻		しめじ、にんじん	
	アーモンドミニフィッシュ		アーモンドミニフィッシュ			
23 水	ごはん	ハンバーグ、チーズ	ハンバーグ、チーズ			ビザソース
	○	厚揚げの煮物	ひじき、厚揚げ	砂糖	ごぼう、にんじん、コーン	しょうゆ、酒、みりん、しお
	白菜の昆布和え		昆布	砂糖	はくさい、こまつな	しょうゆ
24 木	ごはん	がんも、ごぼう天	がんも、ごぼう天	砂糖		しょうゆ、酒、みりん、かつおだし
	○	野菜卵スープ	卵		切干大根、玉葱、にんじん、えのきたけ	コンソメ、しお、こしょう
	オーロラサラダ		ビーズミックス、ツナ	マヨネーズ	キャベツ、きゅうり	ケチャップ、酢
	ふりかけ					ふりかけ
25 金	ごはん	鶏肉、みそ	鶏肉、みそ	砂糖	玉葱、にんじん、ピーマン	
	○	ミートパンネ	合びき肉、ひよこ豆	ペンネマカロニ	玉葱、にんじん、ズッキーニ、トマトピューレ	ケチャップ、しお、コンソメ
	グリーンサラダ			マヨネーズ	ブロッコリー、きゅうり、ケール、枝豆	
29 火	ごはん	鶏肉、みそ	鶏肉、みそ	砂糖、ごま	しょうが	みりん、しょうゆ
	○	ほうとう汁	豚肉、煮干し、みそ	さといも、めん	かぼちゃ、にんじん、だいこん、ごぼう	しょうゆ
	海老サラダ		ひじき、えび	玉葱ドレッシング	コーン、キャベツ	
	シュークリーム			シュークリーム		
30 水	ごはん	さげ	さげ			しお
	○	すき焼き風煮	牛肉、豆腐	こんにゃく、砂糖	はくさい、玉葱	しょうゆ、酒、みりん
	わかめ		わかめ	ごま油、ごま	ほうれんそう、にんじん	しお、こしょう
31 木	ごはん	南瓜チーズロケット	南瓜チーズロケット	あぶら		
	○	マカロニサラダ		マカロニ	キャベツ、にんじん、玉葱、こまつな	コンソメ、しょうゆ、しお
	焼きナスのおかゆ和え		雨り節	砂糖	茄子、しめじ	しょうゆ
<p>★はし、スプーンは持ってきてください。 ★材料入荷の都合などで、献立の変更がある場合があります。ご了承ください。 ★マヨネーズは、卵不使用マヨネーズを使用しています。 ★2学期より「天ぷら粉」は卵無しを使用しています。</p>					<p>中学生基準値 熱量 830kcal たんぱく質 27.6g 脂質 22.7g</p>	<p>今月の平均 熱量 823kcal たんぱく質 29.5g 脂質 23.9g</p>