


10月 給食献立予定表

毎月 19日は 食育の日!!

神崎市学校給食共同調理場
神崎中学校

日	献立名		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		調味料 他	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	
	主食	牛乳	1群	2群	3群	4群	5群	6群					
1	凍り豆腐のそぼろ丼 (麦ご飯)	○	豚肉 凍り豆腐	牛乳	人参	枝豆 とうもろこし	精白米 強化米 麦 砂糖	油	塩 醤油 酒 みりん	806	34.1	22.5	
4	ご飯	○	鶏肉 竹輪 さつま揚げ うずら卵 生揚げ	昆布 牛乳	人参	大根	こんにゃく 里芋 精白米 強化米	ごま	醤油 酢	773	28.9	21.4	
5	ご飯	○	鯖の塩焼き	牛乳	人参	枝豆	精白米 強化米 こんにゃく 砂糖	油	塩 酒 醤油	886	47.7	27.8	
6	ご飯	○	揚げ鶏のケチャップがらめ	鶏肉	人参 葉ねぎ	ごぼう 白菜 もやし	片栗粉 砂糖 精白米 強化米	油	醤油 酒 ケチャップ ウスターソース	875	31.6	26.8	
7	五目ご飯 (麦ご飯)	○	鶏肉 油揚げ	牛乳	人参 さやいんげん	干し椎茸	精白米 強化米 麦 砂糖	油	醤油 酒 塩 削り節 昆布	705	27.3	21.3	
8	塩焼きそば 切り込みコッペパン	○	豚肉	牛乳	人参 小松菜	キャベツ 玉ねぎ きくらげ 生姜 にんにく	スパゲティ コッペパン	油 ごま油	豆板醤 醤油 かつお 酒 塩 酢	763	34.3	21.2	
11	ご飯	○	牛肉と大根の煮物	牛乳	人参 さやいんげん	大根	こんにゃく 里芋 砂糖 精白米 強化米	ごま	醤油 酒 みりん	805	26.5	24.5	
12	焼肉チャーハン (麦ご飯)	○	豚肉 牛肉	牛乳	人参 葉ねぎ	とうもろこし 胡瓜	精白米 強化米 麦 砂糖	油	醤油 酒	803	25.8	25.8	
13	麦ご飯	○	鶏ひき肉 豚ひき肉 赤味噌 麦味噌	牛乳	人参 葉ねぎ	生姜 にんにく 玉ねぎ 干し椎茸 竹の子	砂糖 春雨 片栗粉 精白米 強化米 麦	油	塩 こしょう がらスープ 酒 醤油 豆板醤 酢 醤油 マスタード	738	24.9	17.9	
14	神崎食の日 ご飯	○	鶏肉のりんごソースかけ	牛乳	人参	生姜 りんごビュール レモン	砂糖 精白米 強化米	ごま油	塩 こしょう 醤油 酒	817	32.5	23.0	
15	ご飯	○	のり和え 猪汁	焼き海苔	人参 小松菜 人参 葉ねぎ	キャベツ 胡瓜 生姜 ごぼう 白菜 もやし	砂糖 精白米 強化米	ごま油 油	醤油 酢 酒 削り節 煮干し	979	34.6	36.1	
18	 <h2 style="text-align: center;">弁 当 持 参</h2>												
19	子キンカレー (麦ご飯)	○	鶏肉 いんげん豆	牛乳	人参	にんにく 生姜 玉ねぎ りんごビュール	じゃがいも 精白米 強化米 麦 餃子の皮 砂糖	油 カレールー	塩 こしょう 醤油 ケチャップ ウスターソース	856	28.1	23.8	
20	しそわかめご飯 (麦ご飯)	○	豚肉 えび	わかめご飯の素 牛乳	人参 小松菜	キャベツ 玉ねぎ きくらげ とうもろこし 生姜	うどん	油	がらスープ 塩 こしょう 酒 醤油 酢	683	28.1	15.6	
21	ご飯	○	焼き餃子	牛乳	人参	ごぼう 胡瓜 枝豆	精白米 強化米 砂糖 片栗粉	ごま油	酒 みりん 醤油 みりん 醤油 酢	805	28.2	20.7	
22	ご飯	○	鶏の照り焼き	牛乳	人参	ごぼう 切り干し大根 胡瓜 キャベツ	砂糖 片栗粉 精白米 強化米	ごま	酒 醤油 みりん みりん 醤油 酢	863	30.9	29.5	
25	ご飯	○	生揚げの四川風煮	わかめ	人参 葉ねぎ	玉ねぎ 干し椎茸 生姜	こんにゃく 砂糖 片栗粉 精白米 強化米	油	酒 みりん 醤油 かき油 豆板醤 塩 醤油	837	31.4	26.3	
26	麦ご飯	○	ポークシチュー	スキムミルク	人参 トマト	玉ねぎ マッシュルーム 枝豆 せり	じゃがいも 精白米 強化米 麦 砂糖	油 ハヤシルー	塩 こしょう がらスープ ワイン デミグラスソース ケチャップ	845	30.2	24.0	
27	ご飯	○	魚のカレー揚げ	牛乳	人参	枝豆 干し椎茸 生姜 にんにく 玉ねぎ えのき	精白米 強化米 砂糖	油 ごま油	塩 酒 カレー粉 醤油 酒	926	35.3	33.6	
28	かむかむの日 青菜ご飯 (麦ご飯)	○	豚肉と根菜の煮物	昆布 牛乳	人参 さやいんげん	竹の子 大根 ごぼう	里芋 こんにゃく 砂糖 精白米 強化米 麦	ごま	醤油 みりん 酒 塩 醤油 酢 辛子	741	29.4	17.9	
29	切り込みコッペパン	○	ハンバーグ	牛乳	人参 小松菜	胡瓜 キャベツ	砂糖 コッペパン	油	ケチャップ ウスターソース ワイン 酢	905	33.5	35.8	
※食物アレルギー等で加工食品の原料配合やg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。										今月の平均	821	31.2	24.8
										基準値	830	34.2	23.0