



# 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	しじふ g
	主食	おかず	1群 魚・肉・大豆・大豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実				
3月	ご飯	牛肉と大根の煮物 わかめの酢のもの	牛肉 凍り豆腐 生揚げ	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん 人参	大根 竹の子 もやし キャベツ きゅうり	精白米 強化米 ごんにやく 里芋 砂糖 砂糖	ごま	醤油 酒 みりん 酢 醤油	755	26.6	24.3
4月	カレーピラフ (麦ご飯)	ひじきサラダ 洋風卵スープ	鶏肉 ハム 大豆 ベーコン 卵	牛乳 ひじき	人参 人参 パセリ	玉ねぎ グリーンピース とうもろこし マッシュルーム 切干大根 きゅうり とうもろこし 白菜 玉ねぎ	精白米 強化米 麦 砂糖 片栗粉	マヨネーズ(卵なし) 油 マヨネーズ(卵なし)	コンソメ カレー粉 塩 こしょう ケチャップ ソース 醤油 みりん 酢 鶏がらスープ 醤油 塩 だし	779	26.6	31.4
5月	ご飯	竹輪の磯辺揚げ 野菜のゆかり和え 豆乳味噌汁	竹輪 煮しきさみ 油揚げ 豆腐 豆乳 味噌	青海苔 牛乳 わかめ	小松菜 人参 ゆかり 人参 葉ねぎ	キャベツ もやし 玉ねぎ	薄力粉 精白米 強化米	油	酒 醤油	767	31.0	22.3
6月	麦ご飯	焼きししやも ピーマンとこんにやくの炒め物 南瓜の味噌汁	豚肉 生揚げ 味噌	ししやも 牛乳	ピーマン 黄ピーマン ほうれん草 人参	しめじ 玉ねぎ	精白米 強化米 麦 ごんにやく	ごま ごま油	醤油 煮干し 削り節	801	47.5	23.7
7月	ミルクパン	ぎつたま芋シチュー アーモンドサラダ	鶏肉 いんげん豆 豆乳	牛乳 牛乳	人参 小松菜 人参	玉ねぎ 枝豆 キャベツ とうもろこし	ミルクパン ぎつたま芋 薄力粉	バター 油 生クリーム アーモンド 和風ドレッシング	塩 こんしろう 醤油 酒 かつお ごま油	860	31.5	33.0
10月	スポーツの日											
11月	焼き肉チャーハン (麦ご飯)	根菜スープ フルーツヨーグルト	豚肉 牛肉 鶏団子 大豆	牛乳 ヨーグルト スキムミルク	人参 葉ねぎ 人参	枝豆 りんごビューレ にんにく 生姜 キャベツ れんこん ごぼう 玉ねぎ ハイン 黄桃 みかん ナタデココ	精白米 強化米 麦 砂糖 油	醤油 酒		676	26.7	19.5
12月	麦ご飯	鱈の蒲焼き風 ごま和え 味噌汁	鱈 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳	ほうれん草 人参 葉ねぎ	もやし きゅうり えのき 玉ねぎ 大根	片栗粉 砂糖 精白米 強化米 麦 砂糖	油 ごま	酒 醤油 みりん 醤油 煮干し 削り節	755	33.1	20.7
13月	凍り豆腐の丼 (麦ご飯)	海苔和え 魚そうめん汁	豚肉 凍り豆腐 魚そうめん 錦糸卵	牛乳 焼き海苔	人参 小松菜 人参 葉ねぎ	枝豆 とうもろこし キャベツ もやし 干し椎茸 玉ねぎ	片栗粉 砂糖 精白米 強化米	油 ごま油	塩 醤油 酒 みりん 醤油 酢 昆布 削り節 塩 醤油 酒 みりん	745	33.3	19.1
14月	ご飯	鶏の照り焼き 切干大根のマヨネーズ和え 琴わかめのスープ	鶏肉 豆腐	牛乳 琴わかめ	人参 葉ねぎ チンゲンサイ	ごぼう 切干大根 きゅうり キャベツ えのき 玉ねぎ にんにく	砂糖 片栗粉 精白米 強化米	マヨネーズ(卵なし) ごま油	酒 醤油 みりん 醤油 酢	744	26.5	24.9
17月	振替休日											
18月	かまもこの日 麦ご飯	鱈の梅煮 小松菜の辛子和え ぎつたま芋汁	鱈の梅煮 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	小松菜 人参 葉ねぎ	キャベツ もやし ごぼう	精白米 強化米 麦 砂糖	油 からし 醤油 酢	削り節 煮干し	749	31.5	19.5
19月	ご飯	里芋と生揚げの煮物 わかめとツナのサラダ ぶどうゼリー	とりにく なまあげ ツナ 大豆	牛乳 わかめ	人参 きゅうり もやし とうもろこし	枝豆 玉ねぎ 竹の子 ごぼう	里芋 ごんにやく 砂糖 片栗粉 精白米 強化米	油	酒 塩 醤油 みりん 青じそドレッシング	793	32.1	19.6
20月	梅ひじきご飯 (麦ご飯)	たらめん ごぼうサラダ	大豆 かつお節 豚肉 えび 煮しきさみ	ひじき 牛乳	人参 小松菜 人参	梅干し キャベツ 玉ねぎ きくらげ とうもろこし 生姜 ごぼう きゅうり 枝豆	精白米 強化米 麦 砂糖 油	醤油 みりん うどん	鶏がらスープ 塩 こんしろう 酒 醤油 酢	691	29.6	16.8
21月	ご飯	白身魚フライ 切干大根と枝豆のサラダ 鶏団子スープ	白身魚フライ 大豆 鶏団子	牛乳	人参 人参	切干大根 きゅうり 枝豆 キャベツ 玉ねぎ ごぼう	精白米 強化米 ごまドレッシング	油	酒 塩 醤油 みりん 鶏がらスープ 醤油 塩 こんしろう	807	28.8	26.4
24月	かんざしの日 ご飯	鶏肉のりんごソースかけ 高菜入りやさい炒め 猪汁	鶏肉 大豆 鶏肉 味噌	牛乳	高菜揚げ ほうれん草 人参 人参 葉ねぎ	もやし 枝豆 生姜 ごぼう 白菜 もやし	薄力粉 片栗粉 砂糖 精白米 強化米	油 油	塩 こんしろう 醤油 酒 醤油 塩 こんしろう 酒 削り節 煮干し	873	36.4	30.3
25月	麦ご飯	きのこカレー ピーンズサラダ アーモンド	鶏肉 いんげん豆 レトルトツナ ミックスピーンズ	牛乳	人参 赤ピーマン	生姜 にんにく えのき りんごビューレ 玉ねぎ しめじ マッシュルーム 干しぶどう キャベツ 枝豆	精白米 強化米 麦 ごまドレッシング アーモンド	油 カルナーベ ごまドレッシング	塩 こんしろう ケチャップ 醤油 ソース カルナーベ	881	31.3	33.0
26月	ご飯	生揚げじゃが芋のそぼろ煮 かき玉汁 海苔の佃煮	生揚げ 鶏ひき肉 豚ひき肉 卵 豆腐	牛乳	人参 さやいんげん 小松菜	玉ねぎ 玉ねぎ えのき	じゃが芋 ごんにやく 砂糖 精白米 強化米 片栗粉	油	醤油 みりん 酒 昆布 削り節 塩 醤油 酒 みりん	734	29.6	21.0
27月	麦ご飯	あてん風煮 甘酢和え パリッシュ	鶏肉 つみれ うずら卵 生揚げ	昆布 牛乳	人参 小松菜 人参 小松菜	大根 もやし きゅうり	ごんにやく 里芋 精白米 強化米 麦 砂糖	醤油 酒 みりん 塩 削り節 醤油 酢	738	32.4	20.6	
28月	ご飯	彩り野菜のミンチカツ 塩昆布サラダ 野菜スープ	ミンチカツ ローズハム 削り節 鶏肉	牛乳 塩昆布	人参 小松菜 人参	キャベツ とうもろこし 玉ねぎ 枝豆	精白米 強化米 砂糖 じゃが芋	油	塩 こんしろう 酢 鶏がらスープ 醤油 塩 こんしろう	815	28.4	27.2
31月	麦ご飯	かぼちゃの形のハンバーグ ほうれん草ソテー 味噌汁	ハンバーグ ベーコン 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳	ほうれん草 人参 葉ねぎ	キャベツ とうもろこし もやし 玉ねぎ	精白米 強化米 麦 油	醤油 塩 こんしろう 煮干し 削り節	782	30.8	25.2	

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	776	31.2	24.1
基準値	830	34.2	23.0

