

[10月 予定献立表]



表郷中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	お弁当の日(音楽祭)						
2 木	食パン	○	いちごジャム チキングラタン 小松菜サラダ コンソメスープ	牛乳 鶏肉 チーズ ツナ ベーコン	食パン マカロニ パター 油 さとう じゃがいも いちごジャム	玉葱 にんじん マッシュルーム パセリ こまつな キャベツ きゅうり とうもろこし	916 kcal 35.3 g 34.6 g 4.0 g
3 金	麦ごはん	○	から揚げ 春雨サラダ ワントンスープ	牛乳 鶏肉 ハム 豚肉	麦ごはん かたくり粉 油 はるさめ さとう ごま油 ごま ワンタン	もやし キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん ほうれんそう 玉葱 干ししいたけ	845 kcal 30.7 g 31.8 g 2.0 g
6 月	〈お月見メニュー〉 きのこごはん	○	スコッチエッグ ほうれん草の風味あえ 玉ねぎのみそ汁 お月見だんご	牛乳 鶏肉 油揚げ ハム 豆腐 スコッチエッグ	ごはん 油 ごま じゃがいも お月見だんご	にんじん ごぼう しめじ まいたけ ほうれんそう もやし しょうが 玉葱 こまつな 干ししいたけ	794 kcal 32.7 g 26.6 g 3.3 g
7 火	タンメン	○	ぎょうざ もやしのラー油あえ	牛乳 豚肉 なたと ぎょうざ	中華めん 油 ごま油 ごま	にんじん もやし キャベツ ねぎ ほうれんそう	770 kcal 33.5 g 22.3 g 3.1 g
8 水	麦ごはん	○	さばのごまだれがけ 和風サラダ のっぺい汁	牛乳 さば ハム かつおぶし 鶏肉 油揚げ	麦ごはん ごま さとう かたくり粉 油 さといも	しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし 干ししいたけ だいこん にんじん ねぎ	799 kcal 36.2 g 28.0 g 2.6 g
9 木	アップルパン	○	メンチカツ コールスローサラダ マカロニスープ	牛乳 ウィンナー メンチカツ	アップルパン マカロニ 油	キャベツ にんじん とうもろこし きゅうり 玉葱	759 kcal 24.9 g 23.7 g 2.8 g
10 金	麦ごはん	○	豚肉のみそ焼き ビーフン炒め ピリ辛ごぼうスープ ブルーベリーゼリー	牛乳 ベーコン 豚肉 豆腐	麦ごはん ビーフン 油 ごま ごま油 ブルーベリーゼリー	こまつな にんじん キャベツ 干ししいたけ ごぼう だいこん チンゲン菜	798 kcal 33.0 g 25.5 g 2.9 g
13 月	スポーツの日						
14 火	味噌煮込みうどん	○	きびなごカリカリフライ ひじきの和風あえ	牛乳 鶏肉 油揚げ きびなご ひじき ツナ	ソフト麺 さといも 油	だいこん にんじん しめじ ごぼう 干ししいたけ ねぎ こまつな ブロッコリー	755 kcal 36.8 g 19.3 g 2.6 g
15 水	麦ごはん	○	野菜ミックス肉団子 ほうれん草のごまあえ 親子煮	牛乳 野菜ミックス肉団子 鶏肉 ちくわ 凍り豆腐 卵	麦ごはん ごま さとう	ほうれんそう もやし にんじん 玉葱 こんにゃく ねぎ 干ししいたけ	739 kcal 32.2 g 21.6 g 2.9 g
16 木	コッペパン	○	タンドリーチキン キャベツのサラダ ポークビーンズスープ ぶどうゼリー	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ツナ 豚肉	コッペパン さとう 油 じゃがいも さとう ぶどうゼリー	キャベツ にんじん きゅうり 玉葱 しめじ	761 kcal 37.7 g 30.2 g 3.4 g
17 金	麦ごはん	○	春巻き マロニーのさっぱりサラダ 麻婆豆腐	牛乳 春巻き 鶏肉 豆腐	麦ごはん 油 マロニー さとう ごま油 かたくり粉	にんじん キャベツ きゅうり ねぎ たら たいのこ 干ししいたけ	829 kcal 30.7 g 29.3 g 2.7 g
20 月	ポプラ祭振替休日						
21 火	スパゲティナポリタン	○	フレンチサラダ アセロラゼリー	牛乳 ベーコン チキンハム	スパゲティ麺 オリーブ油 パター さとう アセロラゼリー	にんじん 玉葱 ビーマン トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	825 kcal 30.3 g 23.7 g 3.0 g
22 水	麦ごはん	○	さわらのピリ辛焼き 切り昆布の炒め物 小松菜のみそ汁	牛乳 さわら こんぶ 鶏肉 さつま揚げ 油揚げ	麦ごはん ごま油 ごま さとう 油 じゃがいも	ねぎ ごぼう にんじん だいこん こまつな	756 kcal 34.7 g 21.9 g 2.9 g
23 木	丸パン	○	チーズインハンバーグ ブロッコリーサラダ キャベツスープ	牛乳 ベーコン チーズインハンバーグ	丸パン	にんじん ブロッコリー とうもろこし だいこん キャベツ 玉葱 しめじ	806 kcal 32.2 g 32.9 g 3.3 g
24 金	ポークカレーライス	○	こんにゃくサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 チーズ ツナ ヨーグルト	麦ごはん じゃがいも 油 さとう ごま油 ごま	玉葱 にんじん きゅうり こんにゃく	803 kcal 28.8 g 23.6 g 3.3 g
27 月	麦ごはん	○	鶏肉のバーベキューソース ポテトサラダ なめこのみそ汁	牛乳 鶏肉 ハム 豆腐	麦ごはん さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	にんじん 玉葱 きゅうり なめこ だいこん ねぎ	798 kcal 31.5 g 25.9 g 3.1 g
28 火	麦ごはん	○	まぐろカツ 五目きんぴら すいとん汁 みかんゼリー	牛乳 まぐろカツ 鶏肉 豚肉 油揚げ	麦ごはん 油 さとう すいとん みかんゼリー	ごぼう にんじん さやいんげん こんにゃく だいこん こまつな ねぎ 干ししいたけ	835 kcal 31.3 g 20.5 g 2.8 g
29 水	〈減塩メニュー〉 麦ごはん	○	金山納豆 ひじきのあえもの 肉じゃが	牛乳 納豆 ひじき ツナ 豚肉	麦ごはん じゃがいも 油 さとう ノンエッグマヨネーズ 車ふ	みずな にんじん ブロッコリー 玉葱 こんにゃく さやいんげん 干ししいたけ	804 kcal 35.0 g 27.9 g 2.3 g
30 木	給食なし(中教研)						
31 金	〈ハロウィンメニュー〉 麦ごはん	○	かぼちゃコロッケ もやしのひき肉炒め 豚汁 ハロウィンデザート	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐	麦ごはん 油 マロニー かたくり粉 ごま油 じゃがいも かぼちゃコロッケ ハロウィンデザート	にんじん もやし たら ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく	822 kcal 30.2 g 21.3 g 3.0 g
※ 材料等の都合により、献立が変更になることがありますので、ご了承ください。 ※ 給食は、市の測定機で放射性物質の検査を行い、安全を確認した後提供しています。検査結果は市のホームページに掲載しています。							801.0 kcal
							月平均栄養価
							32.5 g
							25.8 g
							2.9 g