

# 令和3年 10月 予定献立表

公津の杜中学校学校給食共同調理場（中学校）

日	曜日	牛乳	献立名		主な材料とはたらき						栄養価	
			主食	副食	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		1杯 (kcal)	
					1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そつ	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	たんぱく質(g)	脂質(g)
1	金	○	ご飯	ハヤシライス ブロッコリーサラダ プレーンオムレツ りんご	牛肉 たまご	牛乳 生クリーム	にんじん トマト ブロッコリー	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース りんご	米 砂糖 小麦粉 マカロニ	サラダ油 バター	891	27.8
4	月	○	麦ごはん	さばのカレー焼き きんぴらごぼう むらくも汁 プチトマト 2粒	さば さつま揚げ なると 豆腐 たまご	牛乳	にんじん こまつな プチトマト	玉ねぎ ごぼう	米 麦 砂糖 片栗粉	サラダ油 白ごま ごま油	799	35.3
5	火	○	ご飯	鶏肉のごまネーズ焼き ひじき五目煮 さつま汁	鶏肉 ちくわ 大豆	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん こまつな	長ねぎ にんにく しょうが だけのこ 大根 ごぼう	米 砂糖 さつま芋	白ごま サラダ油	816	38.9
6	水	○	ご飯	いわしオレンジ煮 納豆あえ 切干大根のみそ汁 手作り栗蒸しパン	いわし 豆腐 きな粉 とうにゅう	牛乳	ほうれん草 にんじん	大根 長ねぎ	米 小麦粉	白ごま くり	920	32.4
7	木	○	醤油ラーメン (ゆで中華麺)	にらまんじゅう 2個 ごぼうサラダ バナナ	豚肉 焼き豚 なると	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	ごぼう きゅうり 玉ねぎ もやし コーン 長ねぎ バナナ	中華めん	白ごま サラダ油	820	29.6
8	金	○	パエリア	ほきフライ えだまめサラダ ヨーグルト和え	えびいか あさり ツナ ハム ほき	牛乳 ヨーグルト	にんじん	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム きゅうり コーン 枝豆 桃缶 みかん缶 パイン缶	米 麦 砂糖	バター オリーブ油	835	34.2
11	月	○	麦ごはん	ホイコーロー もやしとコーンのおひたし ワンタンスープ みかん	豚肉 なると	牛乳	にんじん チンゲン菜	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ もやし コーン 干しいたけ みかん	米 麦 砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま油 白ごま	792	29.0
12	火	○	さんまごはん	厚焼き玉子 ばいせんごま和え 具だくさん豆乳汁 かみかみ大豆	たまご 豚肉 油揚げ さんま とうにゅう 大豆	牛乳	チンゲン菜 にんじん	しょうが もやし キャベツ ごぼう 大根 白菜 長ねぎ	米 さつま芋	白ごま サラダ油	832	32.6
13	水	○	コッペパン	手作りかぼちゃグラタン コーンサラダ ミネストローネ はちみつゼリー	豚肉 鶏肉 大豆 えだまめ 金時豆	牛乳 チーズ	かぼちゃ パセリ にんじん トマト	玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり	コッペパン 小麦粉 パン粉 砂糖	サラダ油 バター	824	27.2
公津の杜中3年F組の生徒が考えた献立です				牛丼 いそか和え 大根のみそ汁 柿	牛肉 油揚げ	牛乳 しらす のり わかめ	ほうれん草 にんじん	しょうが 玉ねぎ もやし 大根 長ねぎ 柿	米 麦 砂糖	サラダ油	802	30.1
14	木	○	麦ごはん	さわら西京焼き 干草あえ のっぺい汁 シャインマスカット 2粒	さわら切身 油揚げ 鶏肉 豆腐	牛乳	ほうれん草 にんじん こまつな	キャベツ もやし 干しいたけ 大根 ごぼう 長ねぎ シャインマスカット	米 麦 砂糖 里芋 片栗粉	白ごま ごま油	775	33.1
公津の杜中3年E組の生徒が考えた献立です				ポークしゅうまい 2個 きゅうりともやしのナムル マーボー豆腐 カル鉄ヨーグルト	豆腐 豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん なら	きゅうり もやし コーン にんにく しょうが 干しいたけ だけのこ 長ねぎ	米 砂糖 片栗粉	白ごま ごま油 サラダ油	871	34.6
18	月	○	ご飯	赤魚の白醤油焼き かぼちゃのバター煮 おじゃがもち汁 りんご	豚肉 赤魚	牛乳 わかめ	かぼちゃ にんじん こまつな	大根 長ねぎ ごぼう りんご	米 砂糖 おじゃがもち	バター サラダ油	814	31.4
19	火	○	ご飯 (ふりかけ)	ちくわの磯辺揚げ 2個 ポパイサラダ 麦芽ゼリー	焼き竹輪 たまご かつお節 油揚げ なると 豚肉	牛乳 青のり ちりめん のり	ほうれん草 にんじん こまつな	もやし 長ねぎ	ソフトめん 小麦粉 砂糖	サラダ油 白ごま	872	38.5
20	水	○	肉うどん (ソフト麺)	手作り豆腐ハンバーグのコース のりマヨ和え 五目汁 ひと口ぶどうゼリー	豆腐 鶏肉 豚肉 大豆 かまぼこ 油揚げ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん こまつな	玉ねぎ えのきたけ 干しいたけ キャベツ れんこん 長ねぎ 大根	米 パン粉 砂糖 里芋	白ごま	839	35.3
公津の杜中3年B組の生徒が考えた献立です				鮭の竜田揚げ 切干大根の煮付け けんちん汁	鮭 鶏肉 さつま揚げ 豆腐	牛乳 のり	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが 大根 ごぼう 長ねぎ	米 麦 小麦粉 米粉 里芋	サラダ油	853	33.3
22	金	○	麦ごはん (のり)	ビーフカレー コーンサラダ ぎょうざピザ	牛肉 サラミ	牛乳 チーズ	にんじん トマト ピーマン	にんにく しょうが 玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり	米 じゃがいも 小麦粉 砂糖 ぎょうざの皮	サラダ油 バター	883	26.0
公津の杜中3年C組の生徒が考えた献立です				すき焼き風煮 ごま和え 焼きいも	牛肉 焼豆腐	牛乳	にんじん ほうれん草 こまつな	えのきたけ 長ねぎ 白菜	米 砂糖 おふ さつまいも	白ごま	811	27.9
26	火	○	ご飯	鶏肉のから揚げ 2個 そくせき漬け かぶのみそ汁 型抜きチーズ	鶏肉 油揚げ	牛乳 チーズ	かぶ菜 にんじん	にんにく しょうが かぶ キャベツ 大根 きゅうり	米 片栗粉	サラダ油 白ごま	838	37.5
27	水	○	ご飯	あじの塩焼き れんこんサラダ 豚汁 かみかみ大豆	あじ ハム 豚肉 大豆	牛乳	にんじん	れんこん きゅうり キャベツ ごぼう 長ねぎ 大根	米 麦 砂糖 里芋	ごま サラダ油	789	37.9
28	木	○	麦ごはん	えびカツ 小松菜のガーリックソテー フルーツミックス	ウインナー えび	牛乳 チーズ	こまつな	にんにく もやし コーン 桃缶 みかん缶 パイン缶	丸パン シメジ	サラダ油 オリーブ油	812	29.9
29	金	○	丸わりパン (スライス)	給食回数 21 回	学校給食 摂取基準 (中学校)	熱量: 830kcal たんぱく質: 30.0g(範囲26.9~41.5g) 脂質: 25.1g(範囲18.4~27.6g) 食塩相当量: 2.5g以下	月平均	833	32.5	22.4	2.7	

※材料入荷の都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。