



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人1日 (kcal)	
					1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	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) 塩分(g)
☆中台中学校 八巻文香 さん 献立のポイント「旬の食材を使った和食の献立」☆												
3	月	○	ごはん	さばのごまみそ焼き おかか和え 肉じゃが	さば みそ かつお節 豚肉	牛乳	小松菜 にんじん さやいんげん	しょうが もやし キャベツ 玉ねぎ	米 砂糖 でんぷん じゃがいも	ごま油	870 317 26.0 2.5	
4	火	○	きなこ揚げパン	マカロニのクリーム煮 こんにゃくサラダ	鶏肉 きなこ	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ 小松菜	玉ねぎ マッシュルーム きゅうり コーン	パン マカロニ 米粉 砂糖	油 生クリーム バター	819 306 32.3 2.2	
5	水	○	麦ごはん	中華丼の具 くきわかめのいためもの 大学いも(2個) ひとくちゼリー	豚肉 いか うずら卵	牛乳 くきわかめ	にんじん パプリカ 小松菜	キャベツ 玉ねぎ たけのこ きくらげ にんにく しょうが	米 麦 水あめ でんぷん さつまいも 砂糖 ゼリー	ごま油 油 ごま	868 313 20.5 2.7	
6	木	○	ごはん	魚の塩こうじ焼き 豚肉サラダ 大根の煮物	いなだ 豚肉 鶏肉 生揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが キャベツ きゅうり 大根	米 砂糖 里いも	ごま油	864 378 27.9 2.6	
7	金	○	十三夜(豆名月) ごはん	松風焼き ひじきの五目煮 白玉汁	油揚げ 大豆 鶏肉 なると みそ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	しいたけ 長ねぎ 玉ねぎ	米 砂糖 白玉もち	油	800 29.2 19.8 2.6	
11	火	○	黒糖パン (はちみつマーガリン)	さけタルタルフライ ほうれん草のソテー コンソメスープ りんごムース	さけ ベーコン 鶏肉	牛乳	ほうれん草 にんじん パセリ	コーン 玉ねぎ キャベツ りんご	パン 小麦粉 じゃがいも でんぷん ムース はちみつ 砂糖	バター マーガリン マヨネーズ	849 29.3 35.7 2.6	
12	水	○	麦ごはん	豚肉の三味焼 切干大根の煮物 さつまいものみそ汁	豚肉 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが 長ねぎ 大根	米 麦 砂糖 さつまいも	ごま油	882 34.1 26.4 2.3	
13	木	○	キャロットピラフ	鶏のハーブ焼き フロッコリーサラダ パンプキンポタージュ	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ スキムミルク	フロッコリー にんじん かぼちゃ パセリ バジル	にんにく きゅうり コーン 玉ねぎ	米 バン粉 米粉 砂糖	オリーブオイル 油 生クリーム	892 36.1 29.3 3.7	
14	金	○	中華麺	ポークしょうまい(2個) ささみのサラダ ジャージャー麺の具 フルーツ杏仁風プリン	豚肉 みそ 鶏肉	牛乳	小松菜 ほうれん草 にんじん	しょうが にんにく 長ねぎ たけのこ しいたけ もやし きゅうり	中華麺 小麦粉 砂糖 でんぷん 杏仁プリン	ごま油 ごま	852 37.2 26.4 3.3	
17	月	○	ごはん	いかたつた揚げ わかめサラダ バターチキンカレー	鶏肉 いか	牛乳 ヨーグルト わかめ	にんじん トマト チンゲン菜	玉ねぎ にんにく りんご もやし キャベツ コーン	米 じゃがいも	油 生クリーム バター	823 26.1 22.1 2.3	
18	火	○	丸パンスライス	かれいフライ ジャーマンポテト ABCマカロニスープ スライスチーズ パナナババロア	かれい ベーコン ウィンナー	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草 パセリ	キャベツ 玉ねぎ セロリ	パン マカロニ じゃがいも パン粉 小麦粉 ババロア	油 オリーブオイル	851 33.0 32.4 3.9	
☆中台中学校 田野央夢 さん 献立のポイント「野菜をたくさん使いました」☆												
19	水	○	麦ごはん (おさかなふりかけ)	ハンバーグ大根おろしソース ツナサラダ 白菜のみそ汁	鶏肉 豚肉 ツナ 油揚げ みそ さば	牛乳	にんじん 小松菜	大根 キャベツ 玉ねぎ きゅうり 白菜 長ねぎ えのきたけ	米 麦 砂糖	ごま油	801 28.2 24.5 2.5	
20	木	○	しらす菜飯	ほっけ一夜干し 干草あえ すきやき お米のムース	ほっけ 油揚げ 豚肉 豆腐	牛乳 しらす	ほうれん草 にんじん 大根葉 広島菜 京菜	キャベツ もやし 長ねぎ 白菜	米 砂糖 ふ ムース	ごま ごま油 油	829 35.3 23.0 4.2	
21	金	○	ごはん	鶏肉の唐揚げあまだれかけ ほうれん草ののり和え とん汁	鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	しょうが えのきたけ 大根 ごぼう 長ねぎ	米 でんぷん 砂糖	油	832 35.2 23.0 2.6	
24	月	○	ごはん	焼肉丼の具 ツナと野菜のごま和え わかめと厚揚げのみそ汁 青りんごゼリー	豚肉 ツナ 生揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ もやし 大根 長ねぎ	米 砂糖 ゼリー	ごま油	797 29.8 20.7 3.2	
25	火	○	コッペパン (チョコクリーム)	魚のピカタ グリーンサラダ ミネストローネ ヨーグルト	ほき 鶏卵 ハム 鶏肉 豚肉	牛乳 ヨーグルト	アスパラガス フロッコリー にんじん トマト	キャベツ きゅうり にんにく 玉ねぎ	パン 砂糖 小麦粉 バン粉 じゃがいも チョコクリーム	油 オリーブオイル	810 34.4 31.0 3.5	
26	水	○	麦ごはん	ビビンバ(肉・野菜) 卵とコーンの中華スープ	豚肉 みそ 鶏肉 豆腐 鶏卵	牛乳	ほうれん草 にんじん チンゲン菜	白菜 もやし にんにく しょうが 長ねぎ コーン 大根	米 麦 砂糖 でんぷん	ごま油 ごま	781 32.2 20.6 2.6	
10月27日から「読書週間」です。図書室でご紹介いただいた本を中心に本の中に登場する料理と関連した献立にしました。												
「流星の絆」ハヤシライス・「三ツ星シェフ部」わかさぎのエスカベージュ												
27	木	○	ごはん	わかさぎのエスカベージュ風(2尾) コーンサラダ ハヤシソース	わかさぎ(衣にお きあみ・アオサキ) 豚肉 鶏肉	牛乳	パセリ にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン にんにく しめじ マッシュルーム	米 砂糖	油 バター 生クリーム	837 26.7 27.8 2.7	
「精霊の守り人」ノギ屋の鶏飯弁当												
28	金	○	ごはん	鶏の照り焼き にんじんサラダ きのこけんちん汁 りんごタルト	鶏肉 ツナ 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん パセリ 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ りんご セロリ キャベツ 大根 ごぼう 長ねぎ えのきたけ しめじ	米 砂糖 里いも タルト	油 ごま油	812 33.8 20.3 2.2	
「ランチのあっこちゃん」ポトフ												
31	月	○	ごはん	魚のオイスターソース焼き かぼちゃサラダ 和風ポトフ	さわら 豚肉 大豆	牛乳	にんじん かぼちゃ	大根 キャベツ 玉ねぎ きゅうり	米 砂糖 大豆 じゃがいも さつまいも	油 生クリーム	813 30.6 18.2 2.1	
★献立は食材購入の都合により、変更となる場合があります。 ★お米は、成田産こしひかり(1等米)を使用しています。 ★11日、14日、18日、20日、24日、25日、28日のデザートは学校配送です。											学校給食摂取基準 (基準)	
今月から新米 になります!											熱量: 830kcal	月平均
											たんぱく質: 31.2g(範囲26.9~41.5g)	834
											脂質: 23.1g(範囲18.4~27.6g)	32.1
											食塩相当量: 2.5g以下	25.4
												2.8



10月分の給食費は11月30日(水)が納付日(振替日)です。口座への入金をお願いします。