

令和4年 10月 予定献立表

大栄分所(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食分(kcal)		
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)	脂質(g)	
					魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂			
3	月	○	ごはん	ぶた肉のしょうが焼き風炒め いもち汁 小松菜と卵のあえもの	ぶた肉 とり肉 油揚げ 卵 かつお節	牛乳	チンゲン菜 にんじん こまつな	玉ねぎ りんご だいこん ねぎ ごぼう もやし きゅうり	米 砂糖 いもち	ごま油 ごま	833	33.0	24.3
4	火	○	きなこ 揚げパン	ポークビーンズ グリーンサラダ(ドレッシング) 黒ごまプリン	きなこ 白いんげん豆 ぶた肉 ハム	牛乳 粉チーズ	にんじん トマト ブロッコリー	枝豆 玉ねぎ キャベツ	パン 砂糖 じゃがいも プリン	油 生クリーム ドレッシング	889	29.5	31.2
5	水	○	わかめごはん	あかうおの塩こうじ焼き さつまいものみそ汁 れんこんサラダ	あかうお 油揚げ みそ ツ ア	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ れんこん キャベツ きゅうり 枝豆 コーン	米 さつまいも		774	32.7	17.7
6	木	○	ごはん	さくらますタルタルフライ(ソース) のっぺい汁 ほうれん草とりのあえもの 麦芽ゼリー	さくらます 油揚げ かつお節 とうふ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 パセリ	だいこん ねぎ しいたけ もやし きゅうり 玉ねぎ	米 里芋 でん粉 ゼリー パン粉 小麦粉 砂糖	油 ごま マヨネーズ	821	33.8	21.9
7	金	○	ごはん	とり肉のごまつけ焼き フォーのスープ ガパオライスの具	とり肉 なたと	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン 赤ピーマン パセリ	はくさい もやし ねぎ 玉ねぎ しめじ	米 砂糖 フォー	ごま ごま油	877	42.6	25.6
11	火	○	ピタパン	オムレツ きのこクリームスパゲッティ わかめサラダ(ドレッシング)	卵 ベーコン	牛乳 じゃがいも わかめ	にんじん ほうれん草	玉ねぎ マッシュルーム しめじ エリンギ キャベツ コーン	ピタパン スパゲッティ	生クリーム バター ドレッシング	776	32.3	27.4
12	水	○	ごはん	とり肉の照り焼き 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁 キャベツの塩昆布あえ ソールストロベリー	とり肉 とうふ 油揚げ みそ かつお節	牛乳 こんぶ ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり	米 砂糖 じゃがいも	ごま ごま油	834	37.6	22.4
13	木	○	ごはん	枝豆しゅうまい 中華丼の具 もやしのナムル	ぶた肉 なたと うすら卵 いか えび とり肉	牛乳	にんじん チンゲン菜 ほうれん草	はくさい 玉ねぎ 枝豆 きくらげ も やし	米 でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖	ごま油	770	34.6	18.3
14	金	○	ごはん	さばのみそ煮 けんちん汁 ほうれん草とキャベツのおかかあえ	さば みそ とり 肉 とうふ かつお節	牛乳	にんじん ほうれん草	だいこん ごぼう ねぎ もやし キャベツ	米 里芋 砂糖	ごま ごま油	813	32.9	26.4
17	月	○	カレーピラフ	かぼちゃグラタン マロニースープ ブロッコリーとカブのサラダ (マヨネーズ)	とり肉 うすら卵	牛乳 チーズ じゃがいも	にんじん こまつな ブロッコリー かぼちゃ	玉ねぎ カリフラワー コーン	米 マロニー でん粉 砂糖 小麦粉	マーガリン 油 バター マヨネーズ	817	29.8	25.6
18	火	ジョア	食パン	チキンナゲット ビーフシチュー イタリアンサラダ(ドレッシング)	とり肉 牛肉 ツナ	ジョア	にんじん ブロッコリー トマト	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	パン パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 じゃがいも	油 生クリーム ドレッシング	731	29.2	24.2
19	水	○	麦ごはん	目玉焼き風丸オムレツ チキンカレー こんにゃくサラダ(ドレッシング) カットオレンジ	卵 とり肉	牛乳 じゃがいも わかめ	にんじん	玉ねぎ きゅうり コーン オレンジ	米 麦 じゃがいも	油 バター ドレッシング	820	26.1	18.7
20	木	○	さつまいも ごはん	松風焼き 豚汁 もやしのあえもの	ぶた肉 とうふ みそ とり肉	牛乳	にんじん こまつな ほうれん草	だいこん ねぎ もやし コーン きゅうり しいたけ 玉ねぎ ごぼう	米 砂糖 さつまいも パン粉	ごま油 ごま	732	32.1	14.8
21	金	○	ごはん	まんたいオーロラソースがけ 中華風卵スープ 中華あえ セノビーゼリー	卵 とり肉 とう ふ まんたい	牛乳	にんじん	しいたけ きくらげ ねぎ もやし きゅうり	米 でん粉 砂糖 マロニー ゼリー	油 ごま ごま油	845	33.9	30.1
24	月	○	ごはん	ぶた肉の三味焼き かぶのみそ汁 こんにゃくのわかか煮	ぶた肉 とうふ みそ とり肉 ちくわ かつお節	牛乳	かぶ菜 にんじん 絹さや	ねぎ 玉ねぎ かぶ ごぼう	米 砂糖	ごま ごま油	845	39.4	26.7
25	火	○	ちゅうかめん	みそラーメンスープ パオズ マヨおひたし	ぶた肉 なたと みそ かつお節 ハム	牛乳	にんじん ほうれん草	ねぎ もやし キャベツ コーン しいたけ だけのご 玉ねぎ	中華麺 でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖	油 ごま ごま油	773	34.4	23.4
26	水	●	ごはん	ハンバーグデミグラスソース コンソメスープ ツナサラダ(ドレッシング)	とり肉 ぶた肉 ウィンナー ツナ	牛乳	にんじん パセリ	しめじ 玉ねぎ キャベツ コーン きゅうり	米 砂糖 じゃがいも でん粉	油 ドレッシング	870	30.3	29.9
27	木	○	ごはん	かに玉甘酢あんかけ ワンタンスープ チンジャオロースー カットパイ	とり肉 ぶた肉 卵 かに	牛乳	にんじん いら ピーマン	えのきたけ ねぎ グリーンピース 玉ねぎ もやし だけのご しいたけ パイ	米 砂糖 でん粉 ワンタン	ごま油 油	821	36.7	18.6
28	金	○	ごはん	とり肉のアーモンドがらめ すまし汁 和風サラダ	とり肉 みそ とうふ	牛乳 のり	こまつな にんじん ほうれん草	しいたけ ねぎ えのきたけ	米 でん粉 砂糖	油 アーモンド	866	34.7	29.1
31	月	○	キャロット ピラフ	スペイン風かぼちゃオムレツ ABCスープ コールスローサラダ かぼちゃプリン	ベーコン ツナ とり肉 卵	牛乳	にんじん パセリ ブロッコリー 赤ピーマン かぼちゃ	キャベツ 玉ねぎ コーン	米 マカロニ じゃがいも プリン でん粉 砂糖	油	812	25.1	24.1

★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。

運動のできる強い体をつくりましょう

はたらく力のもとになるものばかり食べても運動はできません。血や肉になるものや、体の調子を整えるものもバランスよく食べて、たくさん運動のできる強い体をつくるのが大切です。

血や肉になる

体の調子を整える



【さつまいも】伊藤耕祐(川上)
【ぶた肉】4日、24日
飯田裕一(大栄十余三)
3日 斎藤祐治(前林)

学校給食摂取基準
(中学校)

	月平均
熱量: 830kcal	816
たんぱく質: 34.3g(範囲26.9~41.5g)	33.0
脂質: 23.1g(範囲18.4~27.6g)	24.0
食塩相当量: 2.5g以下	3.2