

令和4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	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 (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	脂質 (g)	塩分 (g)				
公津の杜中3年C組の生徒が考えた献立です			鮭の竜田揚げ ほうれん草とハムのサラダ 秋野菜の味噌汁 りんご	鮭 ハム 油揚げ	牛乳	ほうれん草 にんじん	しょうが コーン れんこん 大根 長ねぎ りんご	米 小麦粉 米粉 さつまいも	サラダ油 マヨネーズ	884	31.9	24.9	2.5			
3	月	○	ご飯													
4	火	○	麦ごはん (韓国のり)	ブルコギ丼 きゅうりとじゃこのナムル フルーツミックス	牛肉 厚揚げ	牛乳 ちりめん のり	にんじん なら	玉ねぎ りんご 長ねぎ にんにく きゅうり もやし 桃缶 みかん缶 パイナップル	米 麦 砂糖 片栗粉	ごま油 白ごま	874	31.7	23.7	2.1		
5	水	○	はちみつパン (ジャム)	スコッチエッグ ブロッコリーサラダ コンソメスープ シャインマスカット 2粒	たまご 鶏肉	牛乳	ブロッコリー にんじん	玉ねぎ 長ねぎ ジャガイモ	はちみつパン マカロニ じゃがいも	サラダ油	802	26.6	27.2	3.1		
6	木	○	成田産 栗ごはん	赤魚一夜干し 焙煎ごま和え 沢煮椀 バナナ	赤魚 豚肉	牛乳	チンゲン菜 にんじん	もやし キャベツ ごぼう 大根 えのきたけ 干しいたけ 長ねぎ バナナ	米 雑穀米	栗 白ごま サラダ油	780	33.1	19.9	2.4		
7	金	○	麦ごはん	鶏肉のピーナッツ焼き きんぴらごぼう のっぺい汁 ひと口ぶどうゼリー	鶏肉	牛乳	にんじん こまつな	にんにく ごぼう 干しいたけ 大根 長ねぎ	米 麦 はちみつ 砂糖 里芋 片栗粉	ピーナッツ ごま油 サラダ油 白ごま	801	38.0	17.9	2.4		
公津の杜中3年B組の生徒が考えた献立です			さばの味噌煮 ポパイサラダ 貝だくさん豆乳汁 みかん	さば かつお節 豚肉 油揚げ とうにゅう	牛乳 ちりめん のり	ほうれん草 にんじん	もやし ごぼう 大根 長ねぎ みかん	米 さつまいも	白ごま サラダ油	840	30.3	24.4	3.0			
11	火	○	ご飯													
12	水	○	山菜うどん (ソフト麺)	手作り茶碗蒸し ごま和え さきさきチーズ	たまご なると 鶏肉 油揚げ かまぼこ	牛乳 チーズ	根みつば ほうれん草 こまつな にんじん	干しいたけ 山菜ミックス なめこ 長ねぎ	ソフトめん 砂糖	白ごま	765	35.4	22.1	2.8		
13	木	○	ご飯	たこ天 納豆あえ 肉じゃが はちみつレモンゼリー	たこ 納豆 豚肉	牛乳	ほうれん草 にんじん さやいんげん	玉ねぎ	米 じゃがいも 三温糖	白ごま サラダ油	859	30.8	16.7	2.7		
14	金	○	さんまご飯	厚焼き玉子 五目豆 小松菜の味噌汁	さんま 玉子 大豆 豆腐 油揚げ	牛乳 昆布	にんじん こまつな	しょうが ごぼう	米 片栗粉 三温糖 米粉	サラダ油 白ごま	790	31.0	27.8	3.2		
17	月	○	麦ごはん	きのこカレー ハムカツ 小松菜のガーリックソテー	ウインナー ハム	牛乳 チーズ	にんじん トマト こまつな	にんにく しょうが 玉ねぎ 本しめじ えのきたけ まいたけ エリンギ もやし コーン	米 麦 小麦粉 砂糖	サラダ油 バター オリーブ油	872	19.4	25.7	3.2		
18	火	○	麦ごはん (ふりかけ)	いわしみぞれ煮 かぼちゃのバター煮 おじゃがもち汁 柿	いわし 豚肉	牛乳	かぼちゃ にんじん こまつな	ごぼう 大根 長ねぎ 柿	米 麦 砂糖 おじゃがもち	バター サラダ油	860	30.5	19.0	2.7		
19	水	○ ミルク メーク	ロール トースト	たれ付き肉団子 2個 イタリアンサラダ ヨーグルト和え	豚肉 ハム	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん	コーン キャベツ きゅうり パナナ みかん缶 パイン缶	食パン 砂糖	サラダ油	809	28.5	24.1	2.4		
20	木	○	麦ごはん	すき焼き風煮 干草あえ 焼きいも	牛肉 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草	えのきたけ 長ねぎ 白菜 キャベツ もやし	米 麦 砂糖 おふ さつまいも	サラダ油 白ごま ごま油	829	28.2	20.2	2.2		
公津の杜中3年A組の生徒が考えた献立です			ぶりの照り焼き 和風サラダ さつまいも豚汁	ぶり 豚肉	牛乳 のり	こまつな にんじん	えのきたけ ごぼう 長ねぎ 大根	米 砂糖 さつまいも	サラダ油	827	33.4	25.2	2.5			
21	金	○	ご飯													
24	月	○	ご飯	鶏のから揚げ じゃこ昆布サラダ なめこ汁 みかん	鶏肉 豆腐	牛乳 昆布 ちりめん	こまつな にんじん	にんにく しょうが キャベツ なめこ 長ねぎ みかん	米 片栗粉 砂糖	サラダ油 白ごま ごま油	850	37.3	21.0	2.8		
25	火	○	麦ごはん	豆腐とひじきのつくね焼き 即席漬け 五目汁 ミックスナッツ	豆腐 鶏肉 大豆 たまご 油揚げ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん こまつな	しょうが 長ねぎ キャベツ きゅうり 大根	米 麦 パン粉 三温糖 片栗粉 里芋	白ごま アーモンド カシューナッツ 落花生	850	38.7	23.9	3.0		
26	水	○	焼きそば	ししゃも磯辺フライ 2匹 ほうれん草サラダ 麦芽ゼリー	豚肉 かつお節	青のり 牛乳 ししゃも ちりめん	にんじん ほうれん草	玉ねぎ キャベツ もやし	中華そば	サラダ油 白ごま	771	35.2	31.8	3.2		
27	木	○	焼き豚 チャーハン	手作り揚げぎょうざ 2個 中華サラダ フルーツ杏仁 かみかみ大豆	やきふた たまご 豚肉 大豆	牛乳	ピーマン にんじん なら	にんにく 長ねぎ 干しいたけ キャベツ しょうが きゅうり もやし 桃缶 みかん缶	米 麦 砂糖 ぎょうざの皮 はるさめ	サラダ油 ごま油	853	28.5	22.6	2.7		
公津の杜中3年E組の生徒が考えた献立です			鮭の西京焼き ブロッコリーのごまよごし 豚汁 りんご	鮭 豚肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	ごぼう 大根 長ねぎ りんご	米 麦 砂糖 里芋	黒ごま サラダ油	807	33.7	20.6	2.7			
28	金	○	麦ごはん													
31	月	○	パエリア	あじのハーブ焼き かぼちゃサラダ 若鶏のトマトスープ	えび いか ツナ あじ 鶏肉 大豆	牛乳	にんじん かぼちゃ トマト パセリ えだまめ	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ	米 麦 パン粉 砂糖 金時豆	バター オリーブ油 マヨネーズ サラダ油	831	38.8	25.1	2.8		
給食回数 20 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		828	32.0	23.2	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。																