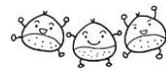




令和5年

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 | | I類 - (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) | |
| | | | | | | | | 食塩相当量(g) | | | | |
| 2 | 月 | ○ | 焼き豚 チャーハン | 手作り揚げぎょうざ 中華サラダ フルーツ杏仁 | 焼き豚 卵 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 パイン缶 みかん缶 | 米 麦 砂糖 ぎょうざの皮 春雨 杏仁豆腐 | サラダ油 ごま油 | 843 24.8 23.1 2.5 | |
| 3 | 火 | ○ | ご飯 | 牛丼の具 もやしとコーンのおひたし かぶのみそ汁 さつまいもチップス | 牛肉 油揚げ | 牛乳 | かぶ菜 にんじん | しょうが 玉ねぎ もやし コーン かぶ | 米 砂糖 さつまいも | サラダ油 ごま油 ごま | 801 29.4 22.9 3.0 | |
| 4 | 水 | ○ | ソフト麺 | ししゃものごまフライ ほうれん草のおひたし カレー南蛮 りんご | かつお節 鶏肉 なるこ | 牛乳 ししゃも | ほうれん草 にんじん 小松菜 | もやし 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ りんご | ソフト麺 砂糖 片栗粉 パン粉 | サラダ油 ごま | 868 41.2 26.0 3.4 | |
| 5 | 木 | ○ | 麦ご飯 | ポークしゅうまい きゅうりの中華ごま和え マーボー豆腐 お魚アーモンド | 豚肉 豆腐 | 牛乳 カタクチイワシ | にんじん なら | きゅうり にんにく しょうが 玉ねぎ 干しいたけ だけのこ 長ねぎ | 米 麦 砂糖 片栗粉 小麦粉 | ごま油 ごま サラダ油 アーモンド | 870 34.7 26.8 2.5 | |
| 6 | 金 | ○ | 成田産 栗ごはん | 鮭の西京焼き のりマヨ和え 五目汁 バナナ | 鮭 かまぼこ 鶏肉 油揚げ | 牛乳 のり | ほうれん草 にんじん 小松菜 | キャベツ れんこん 大根 バナナ | 米 雑穀米 砂糖 里芋 | 栗 ごま マヨネーズ | 844 34.1 23.4 2.8 | |
| 10 | 火 | ○ | 麦ご飯 | イカフライ 切干大根の煮付け えのきのみそ汁 ブルーベリーゼリー | イカ 鶏肉 さつまいも 豆腐 | 牛乳 | にんじん さやいんげん 小松菜 | 切干大根 えのきだけ | 米 麦 砂糖 おふ ゼリー パン粉 | サラダ油 | 817 28.3 18.9 2.4 | |
| 11 | 水 | ○ | 米粉パン (メ-プル) ャム | 手作りかぼちゃグラタン 小松菜ときのこのソテー ミネストローネ | 豚肉 ウインナー 鶏肉 大豆 いんげん豆 金時豆 | 牛乳 チーズ | かぼちゃ パセリ 小松菜 にんじん トマト | 玉ねぎ にんにく しめじ えのきだけ コーン キャベツ | 米粉パン 小麦粉 パン粉 砂糖 メ-プル ャム | サラダ油 バター オリーブ油 | 855 32.4 30.4 3.0 | |
| 12 | 木 | ○ | ご飯 | さばのカレー焼き ごぼうサラダ すまし汁 ブルーベリーヨーグルト | さば 鶏肉 豆腐 油揚げ | 牛乳 ヨーグルト | にんじん 小松菜 | 玉ねぎ ごぼう きゅうり 大根 長ねぎ | 米 | マヨネーズ ごま | 811 34.9 23.5 2.4 | |
| 公津の杜中3年D組の生徒が考えた献立です | | | | れんこんのつくね焼き ごま和え 具だくさん豆乳汁 みかん | 豆腐 鶏肉 大豆 豚肉 油揚げ 豆乳 | 牛乳 | ほうれん草 にんじん | しょうが 長ねぎ れんこん キャベツ ごぼう 大根 みかん | 米 パン粉 片栗粉 砂糖 さつまいも | ごま サラダ油 | 820 34.1 19.1 2.7 | |
| 16 | 月 | ○ | 麦ご飯 | ホイコーロー 中華くらげサラダ サンラータン 黒ゴマプリン | 豚肉 中華くらげ 鶏肉 豆腐 卵 | 牛乳 | にんじん | しょうが にんにく だけのこ キャベツ きゅうり もやし 干しいたけ 玉ねぎ えのきだけ 長ねぎ | 米 麦 砂糖 片栗粉 ごまプリン | サラダ油 ごま油 | 860 34.9 22.5 2.9 | |
| 17 | 火 | ○ | ご飯 (わかめふりかけ) | 赤魚白醬油焼き 即席漬け じゃが芋と厚揚げそぼろ煮 | 赤魚 豚肉 厚揚げ | 牛乳 わかめ | さやいんげん | キャベツ きゅうり 大根 しょうが 玉ねぎ | 米 じゃが芋 砂糖 片栗粉 | ごま サラダ油 | 781 35.9 18.7 2.4 | |
| 公津の杜中3年B組の生徒が考えた献立です | | | | 豚肉のしょうが焼き 和風サラダ なめこ汁 | 豚肉 豆腐 | 牛乳 のり | 小松菜 にんじん | しょうが にんにく えのきだけ なめこ 長ねぎ | 米 砂糖 | サラダ油 | 790 30.4 25.5 2.7 | |
| 19 | 木 | ○ | チキンライス | オムライスシート 枝豆サラダ キャベツとベーコンのスープ ウエハース | 鶏肉 卵 ハム ベーコン | 牛乳 | にんじん トマト パセリ | 玉ねぎ きゅうり コーン 枝豆 キャベツ | 米 麦 砂糖 じゃが芋 ウエハース | サラダ油 | 816 28.6 23.0 3.0 | |
| 20 | 金 | ○ | 麦ご飯 | ほきフライ 干草あえ 切干大根のみそ汁 アセロラミルク | ほき 油揚げ 豆腐 | 牛乳 | ほうれん草 にんじん | キャベツ もやし 切干大根 長ねぎ | 米 麦 砂糖 アセロラ パン粉 | サラダ油 ごま ごま油 | 815 25.8 20.2 2.6 | |
| 23 | 月 | ○ | 丸わりパン | チリコンカン かぼちゃサラダ スライスチーズ ひと口ぶどうゼリー | 豚肉 牛肉 ベーコン 大豆 いんげん豆 金時豆 | 牛乳 チーズ | にんじん トマト かぼちゃ | にんにく 玉ねぎ グリーンピース きゅうり | パン 砂糖 ゼリー | サラダ油 バター マヨネーズ | 827 32.1 33.5 3.2 | |
| 24 | 火 | ○ | 麦ご飯 | あじの竜田揚げ おかか和え 沢煮椀 フチトマト | あじ かつお節 豚肉 | 牛乳 | 小松菜 にんじん フチトマト | しょうが キャベツ もやし ごぼう 大根 えのきだけ 干しいたけ 長ねぎ | 米 麦 小麦粉 米粉 砂糖 | サラダ油 | 803 34.9 19.4 2.5 | |
| 公津の杜中3年A組の生徒が考えた献立です | | | | 厚焼き卵 納豆あえ さつまいも汁 北海道ヨーグルト | 卵 納豆 鶏肉 | 牛乳 ヨーグルト | ほうれん草 にんじん | 大根 ごぼう 干しいたけ 長ねぎ | 米 さつまいも | ごま | 824 28.3 22.3 2.4 | |
| 26 | 木 | ○ | ご飯 | いわしみぞれ煮 れんこんサラダ おじゃがもち汁 りんご | いわし ハム 豚肉 | 牛乳 | にんじん 小松菜 | れんこん きゅうり キャベツ ごぼう 大根 長ねぎ りんご | 米 砂糖 おじゃがもち | サラダ油 | 800 29.8 18.7 2.8 | |
| 27 | 金 | ○ | 麦ご飯 | きのこカレー じゃこ昆布サラダ 野菜チップス | 豚肉 | 牛乳 チーズ 昆布 ちりめん | にんじん トマト 小松菜 かぼちゃ | にんにく しょうが 玉ねぎ しめじ マッシュルーム エリンギ キャベツ れんこん | 米 麦 小麦粉 砂糖 さつまいも | サラダ油 バター ごま ごま油 | 847 25.6 24.6 2.8 | |
| 30 | 月 | ○ | パエリア | こまひフライ ブロッコリーサラダ 白菜とベーコンのスープ バナナ | えびいか ツナ こまひ ベーコン | 牛乳 | にんじん ブロッコリー 小松菜 | にんにく 玉ねぎ マッシュルーム 白菜 バナナ | 米 麦 マカロニ じゃが芋 パン粉 | バター オリーブ油 サラダ油 ごまドレッシング | 903 32.4 29.5 3.3 | |
| 31 | 火 | ○ | 麦ご飯 | 鶏のごまネーズ焼き ひじき五目煮 キャベツのみそ汁 パンプキンパバロア | 鶏肉 ちくわ 大豆 油揚げ | 牛乳 ひじき | にんじん さやいんげん | 長ねぎ にんにく しょうが だけのこ キャベツ もやし えのきだけ | 米 麦 砂糖 おふ パバロア | マヨネーズ ごま サラダ油 | 854 38.0 23.4 3.0 | |
| 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 | | 831 31.9 23.6 2.8 | |
| ※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。 | | | | | | | | | | | | |

◆この献立表のおもな材料は食物アレルギーのための食品表記ではありません。食物アレルギーのある方は詳細献立表をご確認ください。詳しくは養護教諭までお問合せください。