

令和6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人分 (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)
1	火	○	ご飯	豚肉のしょうが焼き 五目きんぴら だまこ餅汁	豚肉 さつま揚げ 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが にんにく ごぼう たけのこ 干しいたけ れんこん 大根 長ねぎ	米 砂糖 だまこもち	ごま油	820 30.9 21.9 2.3
2	水	○	ご飯	手作り豆腐ハンバーグ きのこのソース かぼちゃサラダ 小松菜のみそ汁	豆腐 鶏肉 豚肉 大豆 油揚げ	牛乳	かぼちゃ 小松菜	玉ねぎ えのきたけ 干しいたけ きゅうり もやし	米 パン粉 砂糖 片栗粉	マヨネーズ	830 32.3 24.9 2.6
3	木	○	成田産の 栗ご飯 	あじフライ マヨおひたし 沢煮椀 カル鉄ヨーグルト	あじ ハム かつお節 豚肉	牛乳 ヨーグルト	ほうれん草 にんじん	もやし ごぼう 大根 えのきたけ 干しいたけ 長ねぎ	米 雑穀米 パン粉	栗 サラダ油 ドレッシング	843 33.7 22.8 2.8
4	金	○	麦ご飯	焼ききょうざ きゅうりとじゃこのナムル マーボー豆腐 食べ比べどう(巨峰・ツインマスカット)	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 ちりめん	にんじん にら	きゅうり もやし にんにく しょうが 干しいたけ 巨峰 たけのこ 長ねぎ シャインマスカット	米 麦 砂糖 片栗粉 きょうざの皮	ごま ごま油 サラダ油	861 32.7 25.3 2.8
7	月	○	ご飯	さばのみそ煮 千草和え けんちん汁 柿	鯖 油揚げ 豆腐	牛乳	ほうれん草 にんじん 小松菜	キャベツ もやし ごぼう 大根 長ねぎ 柿	米 砂糖 里芋	ごま ごま油 サラダ油	805 29.3 20.8 2.6
8	火	○	ご飯	チンジャオロースー きゅうりの中華ごま和え ワントンスープ マンゴープリン	牛肉 なんと	牛乳	にんじん ピーマン チンゲン菜	しょうが たけのこ 玉ねぎ きゅうり 干しいたけ	米 砂糖 片栗粉 ワンタン マンゴープリン	サラダ油 ごま油 ごま	775 27.1 21.4 2.6
9	水	○	ソフト麺	れんこんのかき揚げ もやしとコーンのおひたし 山菜うどん汁 ミックスナッツ	鶏肉 油揚げ かまぼこ	牛乳	にんじん みつば 小松菜	れんこん 玉ねぎ ごぼう もやし コーン えのきたけ わらび ぜんまい なめこ 長ねぎ	ソフト麺 小麦粉 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま アーモンド カシューナッツ 落花生	858 31.3 24.3 2.3
10	木	○	ご飯	赤魚白醤油焼き ほうれん草和風サラダ キャベツと豚肉のみそ汁 ブルーベリーゼリー	赤魚 豚肉 油揚げ	牛乳 のり	ほうれん草	えのきたけ キャベツ もやし 玉ねぎ	米 砂糖 ゼリー	サラダ油	764 32.4 17.8 2.5
15	火	○	ご飯	いわしオレンジ煮 納豆和え 秋野菜のみそ汁 白ごまプリン	いわし 納豆 油揚げ	牛乳	ほうれん草 にんじん	れんこん 大根 長ねぎ オレンジ	米 さつま芋 ごまプリン	ごま	833 29.8 20.3 2.9
16	水	○	麦ご飯	きのこカレー ビーンズサラダ きょうざピザ	豚肉 大豆 いんげん豆 金時豆 ベーコン	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 しめじ エリンギ マッシュルーム きゅうり	米 麦 小麦粉 砂糖 きょうざの皮	サラダ油 バター ドレッシング	863 28.1 24.2 2.7
17	木	○	焼きそば	ししゃものごまフライ ブロッコリーのツナマヨあえ 麦芽ゼリー	豚肉 ツナ	牛乳 青のり ししゃも	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ れんこん コーン	中華そば パン粉 ゼリー	サラダ油 マヨネーズ ごま	822 37.5 35.5 3.2
18	金	○	麦ご飯	ホイコーロー 中華サラダ 卵とコーンの中華スープ	豚肉 鶏肉 卵 豆腐	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 きゅうり もやし コーン	米 麦 砂糖 片栗粉 春雨	サラダ油	802 32.2 18.8 2.8
21	月	○	ご飯	ほっけ一夜干し わかめの即席漬け じゃが芋と厚揚げのそぼろ煮 型抜きチーズ	ほっけ 豚肉 厚揚げ	牛乳 わかめ チーズ	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	813 37.1 22.8 2.4
22	火	○	麦ご飯	豚丼の具 のりマヨ和え 切干大根のみそ汁	豚肉 かまぼこ 豆腐	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	玉ねぎ キャベツ れんこん 切干大根 長ねぎ	米 麦 砂糖	サラダ油 ごま マヨネーズ	793 30.6 21.2 2.9
23	水	○	米粉パン (いちごジャム)	鶏肉のハーブ焼き きのこのサラダ かぼちゃポタージュ	鶏肉 ハム ベーコン	牛乳	パセリ かぼちゃ	きゅうり えのきたけ しめじ にんにく レモン汁 玉ねぎ	米粉パン パン粉 じゃが芋 砂糖 米粉 ジャム	オリーブ油 サラダ油 生クリーム	892 44.1 29.9 2.9
24	木	○	ご飯	ハヤシライス コーンサラダ ヨーグルト和え	牛肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム グリルピーズ コーン キャベツ きゅうり みかん缶 バイン缶	米 砂糖 小麦粉 ゼリー	サラダ油 生クリーム バター	879 23.3 22.9 2.2
25	金	○	ご飯	さんまの塩焼き ひじき五目煮 おじゃがもち汁 りんご	さんま ちくわ 大豆 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん 小松菜	たけのこ ごぼう 大根 長ねぎ りんご	米 砂糖 おじゃがもち	サラダ油	874 35.6 24.7 2.3
28	月	○	ご飯	鶏のから揚げ ユーリンソース 焙煎ごま和え 春雨スープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	チンゲン菜 にんじん 小松菜	しょうが 長ねぎ もやし キャベツ 干しいたけ	米 片栗粉 砂糖 春雨	サラダ油 ごま ドレッシング	855 34.2 24.2 2.9
29	火	○	きなこ 揚げパン	肉団子 小松菜のガーリックソテー オニオンスープ	きな粉 豚肉 鶏肉 ウィンナー ベーコン	牛乳 チーズ	小松菜 にんじん パセリ	にんにく もやし コーン 玉ねぎ	パン 砂糖	サラダ油 オリーブ油	778 26.3 32.1 2.5
30	水	○	麦ご飯	れんこんのつくね焼き おかか和え さつま芋豚汁	豆腐 鶏肉 大豆 かつお節 豚肉	牛乳	小松菜 にんじん	しょうが 長ねぎ れんこん キャベツ もやし ごぼう 大根	米 麦 パン粉 片栗粉 砂糖 さつま芋	ごま サラダ油	818 37.0 19.1 2.9
31	木	○	ガーリック ライス	ほきフライ ゆで花野菜 ミネストローネ パンフキン/パバロア	ほき 鶏肉 大豆 いんげん豆 金時豆	牛乳	パセリ ブロッコリー にんじん トマト	にんにく マッシュルーム 玉ねぎ カリフラワー キャベツ	米 麦 砂糖 パン粉 パバロア	オリーブ油 サラダ油 マヨネーズ バター	869 28.9 28.0 2.5
★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。										学校給食摂取基準 (中学校)	月平均
★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。										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	831 32.1 23.9 2.6



お知らせ

9月分の給食費の口座振替日（納付日）は10月31日です。
お早めに口座への入金をお願いします。