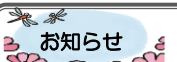


令和7年

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補正 (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	水	○	ご飯	豆腐とひじきのつくね焼き キャベツとツナのサラダ さつまいもと小松菜のみそ汁	豆腐 鶏肉 大豆 ツナ 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	しょうが 長ねぎ キャベツ きゅうり	米 片栗粉 パン粉 砂糖 さつま芋	ドレッシング	801 32.9 20.2 2.8		
2	木	○	焼きうどん	ししゃも磯辺フライ ごぼうサラダ 成田産栗の蒸しパン 	豚肉 かつお節 きな粉 豆乳	牛乳 ししゃも 青のり	にんじん	玉ねぎ キャベツ 長ねぎ ごぼう きゅうり	うどん 小麦粉 砂糖 パン粉	サラダ油 マヨネーズ ごま 栗	794 34.8 31.2 2.8		
3	金	○	麦ご飯	きのこカレー 枝豆サラダ 柿	豚肉 ハム	牛乳 チーズ	にんじん トマト	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 コーン 枝豆 柿	米 麦 小麦粉 砂糖	サラダ油 バター ドレッシング	847 27.4 23.8 2.5		
★お月見献立★				さばの塩焼き おかか和え みそけんちん汁 お月見ゼリー	さば かつお節 豆腐	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ もやし 大根 ごぼう 長ねぎ	米 さつま芋 雑穀米 砂糖 里芋 ゼリー	ごま サラダ油	764 31.3 18.4 2.6		
6	月	○	さつま芋ご飯 (ごま塩)										
7	火	○	麦ご飯	ブルコギ丼の具 きゅうりとじゃこのナムル ヨーグルト和え	牛肉 生揚げ	牛乳 ちりめん ヨーグルト	にんじん にら	玉ねぎ りんご 長ねぎ にんにく きゅうり もやし みかん缶 バイン缶	米 麦 砂糖 片栗粉 ゼリー	ごま油 ごま	899 32.4 24.4 2.0		
8	水	○	セサミトースト	野菜入り肉だんご ゆで花野菜 ジュリエンスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	カリフラワー 干しいたけ 玉ねぎ キャベツ 枝豆	パン 砂糖	バター ごま サラダ油	789 28.0 32.5 3.5		
9	木	○	ご飯	赤魚白醤油焼き れんこんのきんぴら おじゃかもち汁 食べくらべぶどう(巨峰・シャインマスカット)	赤魚(アサギ) さつま揚げ 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	れんこん ごぼう 大根 長ねぎ 巨峰 シャインマスカット	米 砂糖 おじゃかもち	サラダ油 ごま	773 32.3 15.0 2.5		
10	金		 合唱コンクールのため給食はありません 										
14	火	○	ご飯	いわし揚げ玉フライ 里芋のそぼろ煮 えのきのみそ汁 型抜きチーズ	いわし 鶏肉 豆腐	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜	しょうが 枝豆 えのきだけ	米 里芋 砂糖 おふ パン粉	サラダ油 ごま油 揚げ玉	882 32.0 29.0 3.0		
15	水	○	ソフト麺	手作り茶碗蒸し ブロッコリーのごまマヨ和え 肉うどん汁 牛乳プリン	卵 なたと 鶏肉 豚肉 油揚げ	牛乳	糸みつば ブロッコリー にんじん 小松菜	干しいたけ れんこん コーン 長ねぎ	ソフト麺 砂糖 プリン	ごま マヨネーズ サラダ油	818 34.8 25.8 2.6		
16	木	○	ガーリック ライス	あじのハーブ焼き きのこのサラダ ミネストローネ さつまいもと栗のタルト	あじ ハム 鶏肉 大豆 いんげん豆 金時豆	牛乳	パセリ にんじん トマト	にんにく マッシュルーム 玉ねぎ きゅうり えのきだけ しめじ レモン汁 キャベツ	米 麦 パン粉 じゃが芋 砂糖 タルト	オリーブ油 サラダ油 バター	826 33.7 21.5 2.6		
17	金	○	ご飯	チンジャオロースー きゅうりの中華ごま和え ワタンスープ かみかみ大豆	牛肉 なたと 大豆	牛乳	にんじん ピーマン チンゲン菜	しょうが だけのこ 玉ねぎ きゅうり 干しいたけ	米 砂糖 片栗粉 ワタタン	サラダ油 ごま油 ごま	781 29.9 22.1 2.7		
20	月	○	ご飯	かつおごまフライ 金平ごぼう キャベツのみそ汁 北海道ヨーグルト	かつお さつま揚げ 油揚げ	牛乳 ヨーグルト	にんじん	ごぼう キャベツ もやし えのきだけ	米 砂糖 おふ パン粉	サラダ油 ごま ごま油	831 31.5 22.8 2.3		
21	火	○	麦ご飯 (わかめふりかけ)	厚焼き卵 干草和え 肉じゃが りんご	卵 油揚げ 豚肉	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん さやいんげん	キャベツ もやし 玉ねぎ りんご	米 麦 砂糖 じゃが芋	ごま ごま油 サラダ油	836 29.0 21.4 2.4		
22	水		 振り替え休業日 										
公津の杜中3年E組の生徒が考えた献立です													
23	木	○	ご飯	鶏のから揚げ ほうれん草和風サラダ 沢煮椀	鶏肉 豚肉	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	にんにく しょうが えのきだけ ごぼう 大根 だけのこ 干しいたけ 長ねぎ	米 片栗粉 砂糖	サラダ油	871 38.3 25.2 2.6		
24	金	○	ご飯 (味付けのり)	ほっけ一夜干し 焙煎ごま和え 秋野菜のみそ汁 ミックスナッツ	ほっけ 油揚げ	牛乳 のり	チンゲン菜 にんじん	もやし キャベツ れんこん 大根 長ねぎ	米 さつま芋	ごま ドレッシング アーモンド カシューナッツ ハーブ ルッコラ	816 30.4 24.4 2.2		
27	月	○	麦ご飯	ハヤシライス 野菜チップス イタリアンサラダ ひとロマンゴーゼリー	豚肉	牛乳	にんじん トマト かぼちゃ	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース れんこん コーン キャベツ きゅうり	米 麦 砂糖 小麦粉 さつま芋 ゼリー	サラダ油 生クリーム バター ドレッシング	875 25.4 24.5 2.4		
28	火	○	ご飯	さんまの甘露煮 納豆あえ 豚汁	さんま 納豆 豚肉	牛乳	ほうれん草 にんじん	しょうが ごぼう 長ねぎ 大根	米 砂糖 里芋	ごま サラダ油	842 36.1 24.4 2.7		
29	水	○	ご飯	手作りハンバーグ グリーンサラダ 野菜スープ	牛肉 豚肉 大豆	牛乳	トマト ブロッコリー にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり 干しいたけ コーン	米 パン粉 砂糖 じゃが芋	バター	830 33.6 24.0 2.5		
30	木	○	ご飯	春巻 パンバンジー キムチ鍋	鶏肉 豚肉 豆腐 うずら卵	牛乳	にら にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし えのきだけ 大根 白菜 長ねぎ	米 砂糖 春巻の皮	サラダ油 ごま ごま油	887 28.7 32.3 2.8		
31	金	○	バターライス	鶏肉のトマトソースがけ コーンサラダ かぼちゃポタージュ	鶏肉 ベーコン	牛乳	パセリ トマト かぼちゃ	玉ねぎ にんにく コーン キャベツ きゅうり	米 麦 砂糖 米粉	バター オリーブ油 サラダ油 生クリーム	883 37.6 26.0 2.7		
★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。								熱量： 830kcal			832		
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。								たんぱく質： 30.0g(範囲26.9～41.5g)			32.0		
 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。								脂質： 25.1g(範囲18.4～27.6g)			24.4		
								食塩相当量： 2.5g以下			2.6		

★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。

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。

学校給食摂取基準（中学校）		月平均
熱量： 830kcal		832
たんぱく質： 30.0g(範囲26.9～41.5g)		32.0
脂質： 25.1g(範囲18.4～27.6g)		24.4
食塩相当量： 2.5g以下		2.6