

10月献立予定表



中学校
神崎町給食センター

2023年

日	曜日	献立名		主な材料とその働き						栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 塩分相当量(g)	
		主食	牛乳	おかず	【赤】 主に体の組織をつくる		【緑】 主に体の調子を整える		【黄】 主にエネルギーとなる		
					1群	2群	3群	4群	5群		6群
2	(月)	ごはん	○	赤魚の西京焼き ブロッコリーとコンのサラダ 肉じゃが 小魚大豆	赤魚 かつお節 かたくちいわし 豚肉 大豆	牛乳	ブロッコリー 人参 さやいんげん 玉ねぎ	しらたき キャベツ コーン 玉ねぎ	米 じゃがいも 砂糖	サラダ油 ドレッシング	782 36.3 2.3
3	(火)	ごはん	○	きのこのハヤシライス ジャーマンポテト 一口ぶどうゼリー	豚肉 ベーコン	牛乳	人参 パセリ マッシュルーム しょうが にんにく えのき	玉ねぎ しめじ 枝豆 りんご	米 じゃがいも ゼリー	ハヤシルー バター サラダ油 生クリーム	835 27.2 2.7
4	(水)	ごはん (こんぶとお抹茶ふりかけ)	○	鯛のみりん干し みそドレサラダ いも団子汁 食べ比べりんご	いわし みそ 油あげ かつお節	牛乳 こんぶ	人参 小松菜 長ねぎ 大根 干ししいたけ	キャベツ きゅうり もやし りんご	米 じゃがいも 砂糖	ごま油 ごま油 サラダ油	766 28.5 2.5
5	(木)	ゆで中華麺	○	ジャージャー麺の具 牛乳 お豆とかぼちゃコロッケ 切干大根サラダ	豚肉 みそ ハム 金時豆 大豆 黒豆	牛乳	人参 かぼちゃ 長ねぎ 切干大根 干ししいたけ	しょうが たけのこ にんにく きゅうり	中華麺 砂糖 澱粉 小麦粉	サラダ油 ごま油 大豆油 パン粉	869 36.8 3.7
6	(金)	ごはん	○	ブルコギ丼 れんこんツナサラダ まんてん大豆	豚肉 ツナ 大豆	牛乳 ひじき	人参 小松菜 にんにく にら パプリカ れんこん	しょうが きゅうり もやし きゅうり	米 砂糖	サラダ油 ごま ドレッシング ごま油	872 34.7 2.6
10	(火)	キャロット ピラフ	○	ハムチーズピカタ ポトフ ビーンズサラダ ちば人参ゼリー	ハム 卵 ウィンナー 大豆 青大豆 金時豆	牛乳 チーズ	人参 ブロッコリー パセリ 枝豆	きゅうり 玉ねぎ キャベツ	米 じゃがいも ゼリー	ドレッシング	784 25.9 4.4
11	(水)	ごはん (しそひじき)	○	さんまの塩焼き 秋なすの豚汁 ブロッコリーのアーモンド和え	ひじき さんま 豚肉 みそ かつお節	牛乳 ハム 油あげ こんぶ	ブロッコリー 人参 大根 なす 玉ねぎ	長ねぎ 大根 なす 玉ねぎ	米 砂糖	アーモンド サラダ油	838 37.0 2.7
12	(木)	横割り コッペパン	○	☆オリジナルサンドイッチ給食☆ 好きなおかずをパンにははさんで、オリジナル のサンドイッチにして食べてください♪ 鶏肉の塩麹チーズ焼き コールスローサラダ チリコンカン	鶏肉 大豆 豚肉	牛乳 チーズ	人参 きゅうり にんにく コーン 玉ねぎ 枝豆 キャベツ	きゅうり にんにく 玉ねぎ キャベツ	パン 米粉	サラダ油 ドレッシング	866 50.6 3.7
13	(金)	ごはん	○	米粉のかーめい 野菜コロッケ わかめサラダ	豚肉 大豆	ジョア チーズ わかめ	人参 パプリカ しょうが もやし	玉ねぎ にんにく レーズン きゅうり	米 米粉 じゃがいも 小麦粉 パン粉	米粉 サラダ油 大豆油 ドレッシング	853 34.1 3.2
16	(月)	ごはん (納豆)	○	さばの旨味干し 切干大根の煮物 さつま汁 カレーパリッシュ	納豆 かつお節 ちくわ さつまあげ 豆腐 油揚げ 豚肉	牛乳 こんぶ	人参 切干大根 干ししいたけ 大根 ごぼう	切干大根 干ししいたけ 大根 ごぼう	米 砂糖 さつまいも	サラダ油	770 30.0 2.8
17	(火)	ごはん	○	マーボー豆腐丼 春雨サラダ 白ごまプリン	豆腐 豚肉 ハム みそ	牛乳	人参 ピーマン にら 干ししいたけ	にんにく 長ねぎ きゅうり もやし	米 砂糖 澱粉 白ごまプリン	ごま油 サラダ油 春雨	824 32.1 3.2
18	(水)	ごはん	○	豚肉のみそ風味焼き 磯和え いわし団子汁	豚肉 みそ なると いわし かつお節	牛乳 のり わかめ こんぶ	ほうれん草 人参 小松菜	えのきたけ 長ねぎ	米 砂糖	ごま油 サラダ油	850 36.2 3.4
19	(木)	コッペパン (ツナマヨ)	○	焼き栗コロッケ 花野菜サラダ さつまいもの米粉シチュー	ツナ 豚肉	牛乳	ブロッコリー パセリ 人参 マッシュルーム コーン	カリフラワー 玉ねぎ マッシュルーム コーン	パン 米粉 じゃがいも 小麦粉 小麥粉	マヨネーズ 大豆油 バター 生クリーム ドレッシング	902 28.9 3.2
20	(金)	ごはん	○	鶏丼 ポテトサラダ かき	鶏肉 ハム	牛乳	さやいんげん 人参 えのきたけ 玉ねぎ 長ねぎ かき	きゅうり えのきたけ 玉ねぎ かき	米 砂糖 じゃがいも	サラダ油 マヨネーズ	867 30.0 2.2
23	(月)	ごはん	○	ボークカレー マヨごぼうサラダ 十勝ヨーグルト	豚肉 かつお節	牛乳 ヨーグルト	人参 玉ねぎ りんご にんにく ごぼう	玉ねぎ りんご にんにく ごぼう	米 じゃがいも	ごま油 サラダ油 マヨネーズ カレールー	858 27.0 2.5
24	(火)	ごはん	○	揚げ餃子(2個) 厚揚げの中華煮 中華風3色和え	厚揚げ 豚肉 うずら卵 ハム	牛乳 小えび	チンゲン菜 人参 しょうが もやし きゅうり	玉ねぎ たけのこ 干ししいたけ きゅうり	米 砂糖 澱粉 小麦粉	大豆油 サラダ油 ごま油	800 32.0 2.8
25	(水)	わかめ ごはん	○	厚焼き玉子 焼き肉サラダ なめこのみそ汁 メープルマフィン	豚肉 卵 みそ 豆腐 かつお節	牛乳 わかめ こんぶ	しょうが きゅうり コーン 大根	にんにく もやし なめこ 長ねぎ	米 砂糖 メープルマフィン	サラダ油 ごま油	767 30.0 3.9
26	(木)	ぶどうパン	○	ペンネツナトマトソース かぼちゃサラダ	ツナ ベーコン	牛乳 チーズ	人参 かぼちゃ パセリ トマト	玉ねぎ にんにく キャベツ レーズン	パン マカロニ さつまいも	生クリーム オリーブオイル マヨネーズ	827 28.7 2.9
27	(金)	ごはん	○	イカフライ ほうれん草のごま和え 沢煮鮫 チーズ	イカ 豚肉 かつお節	牛乳 チーズ こんぶ	ほうれん草 小松菜 人参 干ししいたけ	キャベツ ごぼう 干ししいたけ	米 砂糖 小麦粉 パン粉	大豆油 ごま	783 31.7 2.7
30	(月)	ごはん	○	かつおフライ 彩りおかか和え 里芋入りみそ汁 黒糖ビーンズ	かつお かつお節 大豆 油あげ みそ	牛乳 こんぶ	ほうれん草 人参 パプリカ 玉ねぎ	長ねぎ しめじ 玉ねぎ	米 黒糖 里芋 パン粉 小麦粉	大豆油	771 33.8 2.4
31	(火)	ごはん	○	ハンバーグきのこソース ABCスープ グリーンサラダ かぼちゃクリームもち	鶏肉 ベーコン 豚肉	ジョア	ブロッコリー アスパラガス 人参 キャベツ	マッシュルーム 白菜 玉ねぎ えのきたけ	米 砂糖 マカロニ	サラダ油 ドレッシング	849 27.7 2.7

※都合により献立や材料を変更することがあります。ご了承ください。裏面もご覧ください。

10月4日「食べ比べりんご」とは?

皮が赤色と黄色の2種類のりんごが登場します。りんごは種類によって、甘味や酸味のバランスや香りが異なり、違いをたのしむことができる果物です。ぜひ、2種類のりんごの違いを味わってください😊

学校給食摂取基準
830
27.0~41.5
2.5g未満