



10月献立予定表



中学校
神崎町給食センター

2021年

日	曜日	献立名		主な材料とその働き						栄養価	
		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		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 塩分相当量(g)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1	(金)	ごはん	○	さんま甘露煮 五目きんぴら じゃがいものみそ汁	油あげ さんま とり肉 みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	ごぼう こんにやく たまねぎ ながねぎ	米 さとう じゃがいも	ごま サラダ油	763 27.3 2.45
4	(月)	ごはん	○	野菜コロッケ ABCスープ 大根サラダ	ベーコン ハム	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん	米 マカロニ 野菜コロッケ	大豆油 サラダ油 ドレッシング	865 22.8 2.85
5	(火)	ごはん	○	秋さわら銚子山十漬け 肉じゃが 野菜のツナごま和え	さわら ぶた肉 ツナ	牛乳	にんじん こまつな キャベツ	たまねぎ グリーンピース えのきたけ しらたき	米 さとう じゃがいも	ごま サラダ油	844 37.3 2.50
6	(水)	ごはん	○	ユーリンチー風 ワントンスープ バンサンスー	鶏肉 豚肉 ハム	牛乳 わかめ	にんにく もやし しょうが	ながねぎ はくさい きゅうり	さとう ワンタン 米 春雨	ごま油 ごま	788 32.3 3.28
7	(木)	きなこあげパン	○	チリコンカン グリーンサラダ	きな粉 ぶた肉 大豆 とり肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ キャベツ グリーンピース	パン さとう こむぎこ	大豆油 サラダ油 ドレッシング	856 37.4 2.96
8	(金)	ごはん	○	豚丼の具 ちくわの和えもの おコメのパパロア	ぶた肉 ちくわ	牛乳 わかめ		しらたき きゅうり たまねぎ	米 さとう お米のパパロア	サラダ油 ドレッシング	866 34.2 2.99
11	(月)	ごはん	○	豚肉香味焼き みそ汁 ほうれん草ともやしのお浸し ブルーベリーゼリー	ぶた肉 みそ 油あげ	牛乳 かつおぶし	にんじん ほうれんそう こまつな	しょうが・にんにく たまねぎ ながねぎ しめじ	米 じゃがいも ゼリー		804 33.5 2.97
12	(火)	ごはん	○	厚揚げの中華煮 棒々鶏サラダ アセロラゼリー	ぶた肉 うずらたまご 鶏ささみ あつあげ	牛乳 小えび	にんじん チンゲンサイ しょうが もやし	たまねぎ たけのこ 干ししいたけ きゅうり	米 さとう でんぷん ゼリー	サラダ油 ドレッシング	797 31.5 2.50
13	(水)	ごはん	○	照り焼きハンバーグ みそ汁 こんにやくサラダ 梨	ハンバーグ 油あげ・豆腐 みそ ハム	牛乳 わかめ	こまつな にんじん たまねぎ もやし	だいこん こんにやく きゅうり なし	米 でんぷん さとう		763 28.8 3.35
14	(木)	ナン	○	スコッチエッグ(ケチャップ) カレーミート もりもりサラダ	ぶた肉 スコッチエッグ 大豆	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん コーン	たまねぎ にんにく/しょうが レーズン キャベツ	ナン こむぎこ	サラダ油	804 42.8 3.93
15	(金)	ごはん	○	サバの竜田揚げ すまし汁 もやしとコーンのおひたし	とり肉 油あげ さば なると	牛乳	こまつな	たまねぎ もやし コーン	米	大豆油 ごま	810 31.2 2.74
18	(月)	ごはん	○	モウカ生姜焼き 鶏肉と野菜のみそ煮 塩昆布和え 栗のムース	あつあげ とり肉 みそ	牛乳 モウカサメ こんぶ	さやいんげん にんじん ごぼう だいこん	こんにやく しょうが キャベツ きゅうり	米 さとう 栗のムース	サラダ油 ごま	783 33.5 2.38
19	(火)	ごはん	○	きのこカレー マカロニサラダ	ハム ぶた肉	牛乳	にんじん にんにく きゅうり しめじ	えのきたけ まいたけ たまねぎ りんご	米 じゃがいも マカロニ さとう	カレールーウ マヨネーズ サラダ油	938 28.4 2.87
20	(水)	ごはん	○	ニラまんじゅう(2個) 麻婆豆腐 中華風和え物	とうふ/みそ ニラまんじゅう ぶた肉 鶏ささみ	牛乳 くらげ	にんじん	たけのこ ながねぎ にんにく きゅうり もやし	米 さとう でんぷん	ごま サラダ油 ごま油	799 35.3 3.22
21	(木)	黒糖パン	○	フランクフルト(ケチャップ) 白菜のクリーム煮 もやしとハムのサラダ	ベーコン フランクフルト ハム	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん	たまねぎ しめじ きゅうり はくさい もやし	パン 米粉 さつまいも	ドレッシング バター	884 33.1 4.54
22	(金)	ごはん	● コーヒ	イカフライ イタリアンサラダ(イタリアン) マロニースープ	とり肉 なると	牛乳 イカ わかめ	にんじん チンゲンサイ キャベツ 赤ピーマン	たまねぎ きピーマン 干ししいたけ ながねぎ	米 マロニー コーヒの素	大豆油 ドレッシング	801 27.3 2.68
25	(月)	ごはん しそひじき	○	アジのスタミナ漬け さつま汁 切り干し大根の煮物	とり肉 みそ 油あげ・ちくわ きんぴらあげ	牛乳 アジ	にんじん	ごぼう ながねぎ 干ししいたけ だいこん	米 さとう さつまいも	サラダ油	793 33.6 3.14
26	(火)	ごはん	○	厚焼きたまご 旬のみそ汁 小松菜と白菜のおひたし	たまご みそ 油あげ	牛乳 かつおぶし	こまつな にんじん	れんこん たまねぎ キャベツ はくさい	米		741 24.4 2.51
27	(水)	ごはん	○	ハッシュドビーフ ジャーマンポテト	ベーコン 牛肉	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム しょうが にんにく	米 じゃがいも	サラダ油 生クリーム バター ハヤシルウ	878 28.8 3.06
28	(木)	ゆで中華麺	○	みそラーメンの汁 大学いも おかか和え	ぶた肉	牛乳 かつおぶし	にんじん ブロッコリー チンゲンサイ ながねぎ	もやし たまねぎ コーン にんにく	さつまいも さとう 中華めん	ごま油 大豆油 サラダ油 ごま	818 32.3 3.06
29	(金)	ごはん	○	ネギ塩だれチキン ゆで野菜(柚子かつお) つぶつぶコーンポタージュ ハロウィンデザート	とり肉	牛乳 スキムミルク	うらごし人參 パセリ ほうれんそう	たまねぎ コーン キャベツ ながねぎ	米 はちみつ かぼちゃ/パパロア	生クリーム サラダ油	878 31.0 2.87

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

830
学校給食摂取基準 27.0~41.5
2.5g未満