



10月献立予定表



中学校
神崎町給食センター

2024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	火	ご飯 (野菜ふりかけ)	○	中華風3色和え 小えびと厚揚げの中華煮 むらさき芋もち	豚肉 小えび 厚揚げ	牛乳	人参 小松菜	しょうが 玉ねぎ だしのこ	米 むらさき芋もち ごま油	サラダ油 ごま油	765 29.7 23.9 2.5	
2	水	ご飯	○	とんかつ 切干大根のサラダ なめこのみそ汁 はちみつレモンゼリー	豚肉 ハム 豆腐 かつお節	牛乳 こんぶ わかめ みそ	人参 きりぼし大根 きゅうり なめこ 大根	米 パン粉 小麦粉 砂糖	大豆油 サラダ油	ゼリー	793 26.2 21.2 2.7	
3	木	食パン (ブルーベリージャム)	○	ポテトのミートグラタン ブロッコリーサラダ チキンポトフ 十勝ヨーグルト	豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	パセリ ブロッコリー 人参	玉ねぎ コーン キャベツ かぶ	米 パン粉 ジャガイモ	サラダ油 ドレッシング	764 35.3 24.8 3.0	
4	金	ご飯	○	さばの塩焼き きゅうりのおかか和え 鶏肉と野菜のうま煮	さば かつお節 鶏肉 厚揚げ	牛乳	人参 さやいんげん	きゅうり 大根 れんこん こんにゃく	米 里芋 砂糖	ごま油 サラダ油	773 37.0 24.0 2.4	
7	月	ご飯	○	豆乳コロッケ 大豆の磯煮 豚汁 バナラウエハース	豆乳 大豆 油揚げ 豚肉 みそ	牛乳 ひじき こんぶ かつお節	人参 小松菜 玉ねぎ コーン	こんにゃく ごぼう 大根 長ねぎ	米 パン粉 小麦粉 砂糖	大豆油 サラダ油 里芋	779 29.4 22.4 2.6	
8	火	ご飯	○	ブルコギ丼 春雨サラダ アセロラミルク	豚肉 みそ 鶏肉 なると	牛乳	パプリカ 人参 小松菜 きゅうり	にんにく しょうが 玉ねぎ もやし	米 春雨 砂糖 ゼリー	サラダ油 ごま油	844 31.1 24.5 2.6	
9	水	ご飯	○	ジャンボぎょうざ マーボーもやし 肉団子と白菜のスープ かき	豚肉 みそ 鶏肉 なると	牛乳	にら ピーマン 人参 干しいたけ 長ねぎ	キャベツ もやし 白菜 だしのこ にんにく かき	米 ぎょうざの皮 砂糖 濃粉	サラダ油 ごま油	751 29.7 22.4 2.8	
10	木	コッペパン	○	鶏肉の甘酒ケチャップソース 人参ツナサラダ つぶつぶコーンポタージュ ブルーベリーゼリー	鶏肉 ツナ	牛乳 スキムミルク	トマト 人参 パセリ	きゅうり 枝豆 玉ねぎ コーン	パン 甘酒 砂糖 ゼリー	ドレッシング サラダ油 生クリーム	826 36.0 29.1 3.3	
11	金	ご飯	ブレイク ジョア	あじフライ れんこんツナサラダ 鶏じゃが	あじ ツナ 鶏肉 かつお節	牛乳 ひじき	パプリカ れんこん きゅうり さやいんげん しらたき	れんこん きゅうり もやし 玉ねぎ	米 砂糖 小麦粉 パン粉 じゃがいも	大豆油 ごま油 ドレッシング サラダ油	754 27.9 16.5 2.3	
15	火	ご飯	○	きのこのハヤシライス ジャーマンポテト 黒糖ピーンズ	豚肉 ベーコン 大豆	牛乳	人参 パセリ にんにく しょうが	玉ねぎ えのき しめじ 枝豆 マッシュルーム	米 じゃがいも 黒糖	サラダ油 ハヤシライス 生クリーム バター	853 29.3 24.4 2.6	
16	水	ご飯	○	さんまのかば焼き 磯和え さつま芋入りみそ汁	さんま 油揚げ かつお節 みそ	牛乳 のり こんぶ	ほうれんそう 人参 長ねぎ	しょうが えのき しめじ 玉ねぎ	米 濃粉 砂糖 さつま芋	大豆油 サラダ油	781 27.0 27.3 2.9	
17	木	食パン (チョコパテ)	○	鶏肉のねぎ塩焼き れんこんのこがししょうゆソテー さつま芋の米粉クリームシチュー	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳 白いんげん豆 スキムミルク	人参 マッシュルーム 玉ねぎ れんこん コーン	長ねぎ にんにく キャベツ コーン	パン チョコパテ さつま芋 米粉	ごま油 サラダ油 バター 生クリーム	884 40.2 30.4 3.3	
18	金	ご飯	○	ぶたキムチ丼 カラフルサラダ ソファール元気ヨーグルト	豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参 にら パプリカ きゅうり カリフラワー	はくさい もやし 玉ねぎ にんにく	米 砂糖 ごま油 サラダ油 ドレッシング	ごま油 ごま油 ごま油 ごま油	782 32.3 18.9 3.1	
21	月	ご飯	○	ミートボールのケチャップ煮込み 野菜の塩こうじ炒め まんてん黒豆	豚肉 ベーコン 鶏肉 大豆	牛乳 黒豆	人参 人参 枝豆	キャベツ 玉ねぎ もやし にんにく	米 濃粉	サラダ油 オリーブオイル	781 29.0 21.4 2.8	
22	火	ご飯 (こんぶとまっ茶の ふりかけ)	○	イカフライ ポテトサラダ コンソメスープ	イカ ハム ベーコン	牛乳	人参 人参 人参	きゅうり 玉ねぎ キャベツ コーン	米 パン粉 小麦粉 じゃがいも 砂糖	大豆油 マヨネーズ サラダ油 砂糖	799 25.4 29.6 2.4	
☆神崎の美味しいもの給食☆				豚肉の香味焼き れんこんのきんぴら じゃが芋とわかめのみそ汁	豚肉 油揚げ みそ かつお節	牛乳 わかめ こんぶ	人参 人参 人参	しょうが れんこん こんにゃく 玉ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	ごま油 ごま油 ごま油	780 31.3 26.4 2.7	
23	水	ご飯	○	しょうゆラーメンの汁 チーズオムレツ 大学芋	豚肉 なると 卵	牛乳 わかめ チーズ	人参 小松菜	もやし 長ねぎ	中華めん さつま芋 砂糖	ごま油 ごま油 ごま油	851 35.5 26.1 3.6	
24	木	ゆで中華めん	○	チキンカレー グリーンサラダ 豆乳パンナコッタ	鶏肉	牛乳	人参 人参 人参	玉ねぎ にんにく キャベツ りんご	米 じゃがいも カレー粉 パンナコッタ	サラダ油 ドレッシング	784 23.3 21.4 2.2	
25	金	ご飯	○	れんこんいりカレーメンチカツ こんにゃくのピリ辛炒め 里芋入りみそ汁	豚肉 かつお節 鶏肉 油揚げ	牛乳 こんぶ みそ	人参 小松菜 長ねぎ しらたき	れんこん コーン しょうが 玉ねぎ 白菜 しめじ	米 パン粉 ミルメーク 里芋 小麦粉	大豆油 ごま油 ごま油 砂糖	792 29.5 24.7 2.7	
28	月	ご飯	● コベ	ホッケのりみん干し 野菜のツナごま和え 豚肉と根菜のみそ煮 一口ぶどうゼリー	ホッケ ツナ 豚肉 みそ	牛乳	小松菜 人参 枝豆	えのき キャベツ しょうが 大根	米 砂糖 ゼリー	ごま油 ごま油 ごま油	761 36.8 21.8 2.1	
29	火	ご飯	○	マヨごぼうサラダ 大根とがんもどきの炒め煮 さつま芋とくりのタルト	かつお節 豚肉 厚揚げ がんもどき	牛乳 わかめ	人参 人参	ごぼう 大根 にんにく 枝豆	米 砂糖 タルト	ノンエッグマヨネーズ ごま油 ごま油 ごま油	854 29.0 28.3 2.7	
☆ハロウィン献立☆				ハロウィンハンバーグきのこソース 花野菜サラダ ミネストローネ かぼちゃプリン	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳	アスパラ 人参 玉ねぎ カリフラワー	えのき マッシュルーム きゅうり にんにく キャベツ	パン 砂糖 じゃがいも プリン	オリーブオイル ドレッシング	760 28.1 27.4 3.4	
30	水	わかめご飯	○	マヨごぼうサラダ 大根とがんもどきの炒め煮 さつま芋とくりのタルト	かつお節 豚肉 厚揚げ がんもどき	牛乳 わかめ	人参 人参	ごぼう 大根 にんにく 枝豆	米 砂糖 タルト	ノンエッグマヨネーズ ごま油 ごま油 ごま油	854 29.0 28.3 2.7	
31	木	コッペパン	○	ハロウィンハンバーグきのこソース 花野菜サラダ ミネストローネ かぼちゃプリン	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳	アスパラ 人参 玉ねぎ カリフラワー	えのき マッシュルーム きゅうり にんにく キャベツ	パン 砂糖 じゃがいも プリン	オリーブオイル ドレッシング	760 28.1 27.4 3.4	

※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。
10月の給食だよりは、後日配付いたします。

学校給食摂取基準

830
27.0~
41.5
2.5g未満