



中学校

10月献立表

日	曜日	献立名			食品名			エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %
		主食	牛乳	副食	血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの	からだの調子を整える			
3	月	チキンカレー		シーフード入り茹で野菜りんご	鶏肉 牛乳 いか 海老	米 大麦 油 じゃがいも パター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 りんご トマト 缶 グリンピース キャベツ きゅうり	812	14.5	26.4
4	火	ご飯		生揚げの肉詰め煮 茹で野菜 味噌汁	牛乳 生揚げ 豚挽き肉 だし削り節 豆腐 わかめ 味噌	米 片栗粉 砂糖 油 ごま油 じゃがいも	きくらげ ねぎ 生姜 グリンピース もやし 人参 きゅうり コーン缶 大根	772	15.6	29.4
5	水	田舎うどん		和風ツナサラダ 焼きおにぎり(味噌だれ)	だし削り節 鶏肉 油揚げ 竹輪 牛乳 まぐろ(油漬) 味噌	うどん 油 砂糖 米 ごま	人参 ごぼう 椎茸 ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり りんご 玉ねぎ	765	14.5	22.1
6	木	ご飯・大豆ふりかけ		ふくさ卵 コーン入り野菜のドレッシングかけ 里芋入り味噌汁	大豆 かつお節 のり 牛乳 鶏肉 ひじき 卵 だし削り節 豚肉 味噌	米 砂糖 ごま 油 ごま油 里芋	玉ねぎ ほうれん草 もやし 人参 きゅうり キャベツ コーン缶 ごぼう しめじ ねぎ	780	17.4	28.2
7	金	押し麦ご飯		いかの変わりソースかけ 野菜のごま風味 実だくさん汁 ミントマト	牛乳 いか 鶏肉 だし削り節 豆腐	米 大麦 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 ごま じゃがいも	玉ねぎ 小松菜 人参 ごぼう 大根 ねぎ ミントマト	737	15.8	25.8
11	火	栗ご飯		魚のカレー風味焼き チンゲンサイの生姜醤油かけ 味噌汁	牛乳 さば だし煮干 わかめ 味噌	むぎ粟 米 もち米 小麦粉 じゃがいも	チンゲンサイ 人参 生姜 玉ねぎ さやえんどう	743	16.4	25.7
12	水	揚げパン		ポトフ ツナ入りゆで野菜 花みかん	牛乳 ベーコン 豚肉 揚げポール まぐろ	コッペパン 油 砂糖 じゃがいも	人参 玉ねぎ キャベツ かぶ(葉) きゅうり レモン みかん	826	15.0	34.6
13	木	じゃこ入りチャーハン		しゅうまい もやしのナムル ウースタン	ちりめんじゃこ なんと 牛乳 豚挽き肉 鶏肉 豆腐	米 大麦 油 しゅうまいの皮 片栗粉 砂糖 ごま油 ごま	ねぎ 生姜 椎茸 筍 玉ねぎ 人参 もやし きゅうり チンゲンサイ	777	18.2	26.3
14	金	ご飯		魚の黄金焼き 磯浸し 金時豆の甘煮 豚汁	牛乳 鮭 のり 金時豆 豚肉 豆腐 だし煮干 味噌	米 マヨネーズ 砂糖 油 こんにゃく じゃがいも	生姜 ほうれん草 キャベツ 人参 ごぼう 大根 ねぎ	800	19.3	21.6
17	月	海の幸スパゲッティ		じゃこ入りピーズサラダ スイートポテト	いか 海老 牛乳 ちりめんじゃこ ひよこめ 生クリーム 脱脂粉乳 卵	スパゲッティ 油 砂糖 さつまいも パター	にんにく 玉ねぎ トマト缶 マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり 枝豆 人参	768	16.4	27.2
18	火	ご飯		ツナコロッケ 青菜の辛子和え 味噌汁	牛乳 まぐろ 卵 だし煮干 豆腐 油揚げ わかめ 味噌	米 じゃがいも マッシュポテト パター 小麦粉 パン粉 油	玉ねぎ レモン 小松菜 人参 大根	827	13.8	29.1
19	水	ガーリックトースト		さつま芋シチュー 豆と野菜のマリネ 花みかん	牛乳 豚肉 ベーコン 脱脂粉乳 生クリーム 大豆	食パン マーガリン 油 さつまいも 小麦粉 パター 砂糖	にんにく パセリ 人参 玉ねぎ しめじ さやいんげん 枝豆 ごぼう きゅうり ピーマン みかん	820	13.8	39.3
20	木	コーンピラフ		大豆ハンバーグ 蓮根 サラダ ジュリアンスープ	牛乳 大豆 豚挽き肉 卵 豚肉	米 大麦 パター 油 パン粉 砂糖	玉ねぎ コーン缶 パセリ マッシュルーム 蓮根 きゅうり キャベツ ごぼう 人参 セロリー	801	14.7	28.8
21	金	ご飯		豚肉と豆腐の煮込み 海藻サラダ いわちく炒め	牛乳 豚肉 高野豆腐 豆腐 海藻サラダ わかめ 竹輪 田作り	米 油 じゃがいも 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	にんにく 生姜 人参 筍 ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり コーン缶 玉ねぎ	788	17.4	25.5
24	月	キャロットライス		洋風卵焼き カラフルサラダ 野菜スープ	牛乳 鶏肉 海老 卵	米 大麦 パター 油 スパゲッティ 砂糖 じゃがいも	人参 玉ねぎ マッシュルーム パセリ ブロッコリー きゅうり ピーマン セロリー 小松菜	748	16.3	26.2
25	火	ご飯		小魚のガーリック揚げ 野菜の五目炒め みそけんちん汁	牛乳 わかさぎ 鶏肉 だし削り節 油揚げ 豆腐 味噌	米 小麦粉 片栗粉 油 ほんまめ 砂糖 ごま油 じゃがいも	生姜 にんにく 椎茸 人参 キャベツ ピーマン ごぼう 大根 ねぎ	749	15.1	27.0
26	水	チャンポン		ひじきのナムル 肉蒸しパン	豚肉 いか なんと うずら卵 牛乳 ひじき 卵 豚挽き肉	中華めん 油 ごま油 ごま 小麦粉 砂糖 片栗粉	にんにく 生姜 人参 キャベツ もやし ねぎ 小松菜 玉ねぎ 椎茸 筍	796	17.6	31.2
27	木	ご飯		鶏肉の香味焼き かぼちゃの含め煮 白菜のお浸し 味噌汁	牛乳 鶏肉 かつお節 だし煮干 豆腐 味噌	米 ごま ごま油 砂糖 じゃがいも	生姜 ねぎ かぼちゃ 白菜 人参 えのきたけ	749	16.5	26.4
28	金	ミルクパンコッペ		チリコンカン 野菜いろいろビクルス コーンポテト	牛乳 豚挽き肉 いんげんまめ	ミルクパン 油 小麦粉 砂糖 じゃがいも パター	にんにく 玉ねぎ 人参 トマト マッシュルーム ピーマン きゅうり セロリー 大根 とうがらし コーン	731	17.7	28.3
31	月	ご飯		豚肉の柳川風 野菜のごま醤油和え 味噌汁	牛乳 豚肉 蒸しかまぼこ 卵 だし煮干 わかめ 味噌	米 油 砂糖 ごま	椎茸 人参 ごぼう 玉ねぎ みつば もやし 白菜 大根 えのきたけ ねぎ	747	17.1	23.6

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	VA μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	777	16.2	27.6	386	117	3.1	3.8	285	0.48	0.6	41	2.7	8.5

給食の栄養価に関するお知らせ

献立の栄養価の計算には、日本食品標準成分表という食品の栄養成分をまとめたデータ集を使っています。10月の献立から、その成分表を、これまで使っていた2015年版(七訂)から最新の2020年版(八訂)へ切り替えました。最新の成分表では、エネルギーの算出方法が変わり、これまで以上に実際に食べている食品の成分に近いエネルギー値が求められるようになりました。そのため、食品によっては、成分値がこれまでと異なる場合があります。ご心配なことがあれば、栄養士までご相談ください。