

10月分 学校給食予定献立表

鏡石町立鏡石中学校

日	曜日	献立名	赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 エネルギーになる	緑の食品 体の調子を整える	調味料・その他	栄養価
1	水	麦ご飯 さばの南部焼き 根菜炒め なめこ汁	牛乳 さば 豚肉 豆腐 ひじき みそ	麦ご飯 ごま 米油 三温糖 ごま油	ごぼう れんこん こんにやく いんげん 玉ねぎ にんじん 小松菜 大根 なめこ	酒 みりん 塩 しょうゆ 豆板醤 ソース だし	エネルギー 807 Kcal たんぱく質 34.9 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 2.7 g
2	木	背割れコッペパン ウインナー コールスローサラダ ジュリアンヌスープ	牛乳 ウインナー ベーコン	パン 三温糖 マヨネーズ ドレッシング	きゅうり キャベツ コーン 玉ねぎ にんじん 白菜 パセリ	ケチャップ ソース 赤ワイン こしょう 塩 コンソメ しょうゆ	エネルギー 784 Kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 30.7 g 食塩相当量 4.6 g
3	金	★かみかみ献立★ 麦ご飯 ビビンバ肉 ビビンバナムル わかめスープ	牛乳 牛肉 豚肉 八丁みそ 豆腐 わかめ	麦ご飯 ごま油 ごま 三温糖	生姜 にんにく もやし ねぎ ほうれん草 にんじん 玉ねぎ しいたけ	酒 しょうゆ コンソメ 焼き肉のたれ 塩 コチュジャン チキンブイヨン	エネルギー 770 Kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 3.2 g
6	月	★お月見献立★ 麦ご飯 さんまのかば焼き 干草あえ 豚汁 お月見だんご	牛乳 さんま たまご 豚肉 豆腐 みそ	麦ご飯 片栗粉 米油 三温糖 ごま油 里いも お月見だんご	ほうれん草 キャベツ 大根 もやし にんじん ごぼう ねぎ こんにやく しいたけ	しょうゆ みりん 酒 酢 だし	エネルギー 909 Kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 26.5 g 食塩相当量 2.6 g
7	火	食パン キャラメルクリーム レモンドレッシングサラダ ポトフ	牛乳 ハム ウインナー 鶏肉	パン 三温糖 ごま じゃがいも 米油 キャラメルクリーム	大根 にんじん キャベツ レモン汁 玉ねぎ 生姜 チンゲン菜 マッシュルーム にんにく	しょうゆ 塩 酢 コンソメ こしょう	エネルギー 770 Kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 3.7 g
8	水	麦ご飯 納豆 かおり漬け キムチなべ	牛乳 納豆 豚肉 みそ 生揚げ	麦ご飯 ごま ごま油	きゅうり にんじん 大根 白菜 白菜キムチ漬け 生姜 玉ねぎ しめじ にら	かおりの素 塩	エネルギー 844 Kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 28.3 g 食塩相当量 2.3 g
9	木	もやしラーメン 焼きぎょうざ のりナムル	牛乳 豚肉 ぎょうざ のり	中華めん ごま油	もやし にんじん きくらげ チンゲン菜 しいたけ メンマ 生姜 にんにく ほうれん草	チキンガラスープ こくだししょうゆスープ 中華だし しょうゆ こしょう 酒 塩	エネルギー 771 Kcal たんぱく質 35.8 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 4.1 g
10	金	★目の養分献立★ 秋のきのこピラフ ブロッコリーサラダ 肉だんごたまごのスープ ブルーベリーゼリー	牛乳 ウインナー ツナ 肉だんご たまご	ご飯 米油 三温糖 豆乳クリームバター 片栗粉 ブルーベリーゼリー	にんじん 玉ねぎ しめじ マッシュルーム キャベツ パセリ ブロッコリー えのき ほうれん草	コンソメ 塩 酢 こしょう しょうゆ	エネルギー 785 Kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 3.7 g
13	月	スポーツの日					
14	火	パンズパン 照り焼きチキン 野菜のみそマヨあえ コンソメスープ	牛乳 鶏肉 みそ ベーコン	パン 三温糖 片栗粉 マヨネーズ	にんにく キャベツ にんじん きゅうり 玉ねぎ 小松菜 白菜	酒 みりん 塩 しょうゆ コンソメ こしょう	エネルギー 806 Kcal たんぱく質 36.0 g 脂質 26.9 g 食塩相当量 4.3 g
15	水	麦ご飯 パンパンジーサラダ マーボー豆腐	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 鶏肉	麦ご飯 三温糖 米油 ねりごま 片栗粉 ごま油	にんじん きゅうり もやし 生姜 にんにく ねぎ にら しいたけ	酢 しょうゆ 酒 中華だし みりん 豆板醤 コチュジャン	エネルギー 830 Kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 25.5 g 食塩相当量 2.4 g
16	木	★文化祭献立★ 手作りきなこ揚げパン フレンチサラダ ミネストローネ	牛乳 きな粉 鶏肉 ウインナー ベーコン 大豆	パン 米油 三温糖 じゃがいも 豆乳クリームバター	にんじん キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ 小松菜 マッシュルーム トマト 生姜 にんにく	塩 酢 こしょう コンソメ	エネルギー 819 Kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 30.3 g 食塩相当量 3.9 g
17	金	麦ご飯 秋の味覚カレー 元氣サラダ	牛乳 鶏肉 ハム 昆布 かつお節 豆乳	麦ご飯 じゃがいも 米油 三温糖	にんじん 玉ねぎ しめじ マッシュルーム まいたけ グリーンピース にんにく 生姜 コーン きゅうり キャベツ	カレールー 酢 ケチャップ ガラムマサラ ソース しょうゆ	エネルギー 850 Kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 3.1 g
18	土	文化祭（お弁当の日）					
20	月	繰り替え休業日					
21	火	食パン いちごジャム マカロニサラダ 豆乳シチュー	牛乳 ハム 肉だんご 豆乳	パン マカロニ 米油 ドレッシング ジャム じゃがいも	きゅうり キャベツ にんじん 玉ねぎ 白菜 グリンピース マッシュルーム	酢 コンソメ 塩 こしょう 米粉のルウ チキンブイヨン	エネルギー 802 Kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 25.7 g 食塩相当量 3.8 g
22	水	麦ご飯 厚焼きたまご はるさめ炒め 鶏ごぼう汁	牛乳 厚焼きたまご 豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	麦ご飯 マロニー 米油 ごま油 じゃがいも	にら キャベツ にんじん きくらげ にんにく 生姜 大根 にんじん ごぼう ねぎ	しょうゆ 酒 塩 こしょう だし	エネルギー 796 Kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 2.4 g
23	木	豚肉ときのこのうどん いろどりかき揚げ 三色おひたし	牛乳 豚肉 油揚げ なると 大豆	ソフトめん 米粉 米油 さつまいも ごま	白菜 にんじん しめじ えのき まいたけ ねぎ しいたけ 玉ねぎ コーン 小松菜 ごぼう もやし	しょうゆ 塩 酒 だし	エネルギー 877 Kcal たんぱく質 37.2 g 脂質 28.8 g 食塩相当量 4.9 g
24	金	麦ご飯 さばのみそ煮 おから炒り のっぺい汁	牛乳 さばのみそ煮 鶏肉 おから 油揚げ ひじき	麦ご飯 米油 三温糖 里いも 片栗粉	にんじん ごぼう えだまめ こんにやく 大根 ねぎ	だし しょうゆ 酒 みりん 塩	エネルギー 870 Kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 28.7 g 食塩相当量 2.8 g
27	月	こぎつねご飯 こんにやくごまサラダ 臭だくさん汁	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ	ご飯 米油 三温糖 ねりごま マヨネーズ じゃがいも	にんじん グリンピース 生姜 きゅうり ほうれん草 こんにやく 大根 小松菜 玉ねぎ	だし しょうゆ 酒 みりん 塩 だし こしょう	エネルギー 778 Kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 26.4 g 食塩相当量 3.4 g
28	火	中教研のため給食なし					
29	水	麦ご飯 からしあえ いりどり ひじきばっばふりかけ	牛乳 かまぼこ 鶏肉 凍り豆腐 ふりかけ うずらのたまご水煮	麦ご飯 じゃがいも 米油	小松菜 もやし にんじん ごぼう れんこん たけのこ こんにやく しいたけ いんげん	しょうゆ からし 酒 みりん	エネルギー 773 Kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 2.6 g
30	木	パンズパン ハンバーグ手作りソース ポテトサラダ 野菜たっぷりスープ	牛乳 ハンバーグ ベーコン	パン 三温糖 じゃがいも マヨネーズ ドレッシング	にんじん 玉ねぎ きゅうり もやし ほうれん草 生姜 マッシュルーム	ケチャップ ソース 赤ワイン こしょう 塩 コンソメ 酢 しょうゆ チキンブイヨン	エネルギー 798 Kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 30.9 g 食塩相当量 4.2 g
31	金	麦ご飯 白身魚フライ ツナ入りごまあえ たまごわかめスープ	牛乳 白身魚フライ ツナ ベーコン たまご わかめ	麦ご飯 米油 三温糖 ごま 片栗粉	ほうれん草 玉ねぎ もやし にんじん 小松菜 しめじ	ソース しょうゆ コンソメ こしょう 塩	エネルギー 818 Kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 3.1 g

※都合によりメニューが変更になることがありますので、ご了承ください。

※中学生の学校給食摂取基準は、エネルギー830kcal たんぱく質27.0～41.5g 脂質18.5～27.6gです。