

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	黄色の食品	緑の食品	調味料・その他	栄養価	
				血や肉になる	エネルギーになる	体の調子を整える			
2	月	麦ご飯 さばカレー焼き ひじき炒め なめこ汁		牛乳 さば ひじき 大豆 さつま揚げ 豆腐 みそ	麦ご飯 米油 三温糖	にんじん いんげん 小松菜 こんにゃく 大根 なめこ	塩 カレー粉 酒 しょうゆ みりん だし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	789 Kcal 34.8 g 21.8 g 2.9 g
3	火	背割れコッペパン ウインナー 野菜のみそマヨあえ 五目スープ		牛乳 ウインナー 鶏肉 みそ ベーコン	パン 三温糖 マロニー マヨネーズ	キャベツ きゅうり にんじん ねぎ ほうれん草 もやし しいたけ	ケチャップ ソース ワイン コンソメ こしょう しょうゆ 塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	814 Kcal 29.8 g 33.3 g 4.9 g
4	水	麦ご飯 生揚げの中華煮 ツナ入りごまあえ ふりかけ		牛乳 豚肉 いか 生揚げ ツナ ふりかけ	麦ご飯 米油 三温糖 片栗粉 ごま	にんじん 白菜 玉ねぎ もやし たけのこ しいたけ ほうれん草	しょうゆ こしょう 酒 中華だし 塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	827 Kcal 32.3 g 25.9 g 2.9 g
5	木	塩ちゃんこうどん もち米肉だんご 小松菜のナムル		牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉	ソフトめん ごま油 ごま ラー油 三温糖 もち米	にんじん ねぎ もやし 白菜 生姜 にんにく 小松菜	しょうゆ だし 酒 塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	823 Kcal 40.1 g 19.4 g 4.8 g
6	金	麦ご飯 厚焼きたまご 根菜炒め 八戸せんべい汁		牛乳 厚焼きたまご 豚肉 ひじき 割れせんべい	麦ご飯 米油 ごま油 ごま 三温糖	ごぼう れんこん こんにゃく いんげん 玉ねぎ にんじん ねぎ 大根 白菜 しいたけ	豆板醤 みりん オイスターソース しょうゆ 酒 塩 だし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	828 Kcal 30.0 g 20.9 g 2.7 g
9	月	スポーツの日							
10	火	★目の愛護デー献立★ コッペパン ブルーベリージャム にんじんメンチカツ ブロッコリーサラダ 鶏肉と野菜のスープ		牛乳 にんじんメンチカツ かつお節 鶏肉	パン 米油 マヨネーズ ブルーベリージャム	ブロッコリー もやし にんじん キャベツ マッシュルーム パセリ	しょうゆ コンソメ 塩 こしょう ソース	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	835 Kcal 34.4 g 29.9 g 5.1 g
11	水	麦ご飯 いわしの梅煮 炒り豆腐 具だくさん汁		牛乳 いわしの梅煮 豚肉 豆腐 たまご 鶏肉 みそ	麦ご飯 ごま油 三温糖 じゃがいも	にんじん ねぎ しいたけ 大根 小松菜 玉ねぎ	しょうゆ みりん 酒 だし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	818 Kcal 36.2 g 20.1 g 2.6 g
12	木	食パン マカロニサラダ 豆乳シチュー はちみつ&マーガリン		牛乳 ハム 鶏肉 豆乳	パン マカロニ 米油 ドレッシング じゃがいも はちみつ&マーガリン	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 塩 こしょう コンソメ ホワイトルウ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	840 Kcal 29.5 g 28.9 g 3.9 g
13	金	秋のきのこピラフ さっぱりあえ ふわふわたまごのスープ		牛乳 ウインナー ハム ベーコン たまご チーズ	麦ご飯 バター 三温糖 ごま 米油 パン粉	にんじん 玉ねぎ しめじ マッシュルーム 玉ねぎ 大根 えのき パセリ チンゲン菜 キャベツ レモン	コンソメ 塩 酢 こしょう しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	801 Kcal 28.0 g 24.5 g 4.0 g
16	月	麦ご飯 鶏肉のごまみそ焼き 春雨ときくらげの炒め物 いなか汁		牛乳 鶏肉 みそ 豚肉 生揚げ	麦ご飯 三温糖 ごま マロニー 米油 ごま油 さといも	生姜 にら キャベツ きくらげ にんにく ごぼう 大根 ねぎ にんじん	みりん 酒 塩 こしょう だし しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	804 Kcal 35.1 g 20.5 g 2.8 g
17	火	パンズパン ハンバーグ手作りソース ポテトサラダ コンソメスープ		牛乳 ハンバーグ ベーコン	パン 三温糖 マヨネーズ ドレッシング じゃがいも	にんじん 玉ねぎ きゅうり 白菜 パセリ	ケチャップ ソース ワイン 塩 酢 コンソメ こしょう しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	809 Kcal 30.5 g 29.7 g 4.2 g
18	水	麦ご飯 さんまのかば焼き からしあえ 鶏ごぼう汁		牛乳 さんま かまぼこ 鶏肉 豆腐 みそ	ご飯 片栗粉 米油 三温糖 じゃがいも	小松菜 もやし にんじん ごぼう 大根 こんにゃく ね ぎ	しょうゆ みりん 酒 酢 からし だし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	898 Kcal 33.5 g 29.2 g 2.9 g
19	木	★文化祭お楽しみ献立★ みそバターコーンラーメン 海藻サラダ チョコクレープ		牛乳 豚肉 みそ 海藻ミックス	中華めん バター 三温糖 チョコクレープ ごま油	にんじん もやし メンマ ね ぎ しいたけ コーン きくらげ 生姜 にんにく キャベツ	酒 豆板醤 から し 中華だし こしょう しょうゆ 酢 塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	862 Kcal 36.4 g 25.1 g 3.7 g
20	金	麦ご飯 秋の味覚カレー 大根サラダ		牛乳 豚肉 ハム	麦ご飯 じゃがいも 米油 ドレッシング	にんじん 玉ねぎ まいたけ マッシュルーム しめじ 生姜 グリンピース にんにく 大根 きゅうり	カレールウ 塩 ケチャップ ソース ガラムマサラ こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	860 Kcal 27.2 g 23.7 g 3.3 g
21	土	文化祭（お弁当の日）							
23	月	繰り替え休業日							
24	火	中教研のため給食なし（お弁当の日）							
25	水	麦ご飯 納豆 のりのおひたし 肉じゃが		牛乳 納豆 豚肉 のり	麦ご飯 じゃがいも 米油 三温糖	ほうれん草 にんじん 玉ねぎ もやし こんにゃく いんげん	しょうゆ 酒 みりん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	838 Kcal 33.3 g 21.4 g 2.8 g
26	木	黒糖食パン 三色野菜とチーズのサラダ ポトフ		牛乳 ウインナー 鶏肉 チーズ	パン 三温糖 米油 じゃがいも オリーブ油	ブロッコリー キャベツ 大根 にんじん 玉ねぎ チンゲン菜 マッシュルーム パセリ 生姜 にんにく	マスタード 酢 塩 こしょう コンソメ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	806 Kcal 30.0 g 29.4 g 4.1 g
27	金	★かみかみ献立★ そばろごはん かみかみごぼうサラダ 手作りすいとん汁		牛乳 鶏肉 豚肉	麦ご飯 米油 三温糖 ごま マヨネーズ 小麦粉 白玉粉	にんじん コーン えだまめ 小松菜 もやし ごぼう 大根 白菜 ねぎ しいたけ	しょうゆ みりん 塩 酒 酢 だし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	872 Kcal 29.3 g 35.0 g 2.9 g
30	月	麦ご飯 白身魚フライ 春雨サラダ かぼちゃのみそ汁		牛乳 白身魚フライ みそ 鶏肉 ハム	麦ご飯 米油 マロニー 三温糖	キャベツ きゅうり にんじん かぼちゃ 玉ねぎ いんげん	ソース しょうゆ 塩 こしょう 酢 だし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	815 Kcal 27.5 g 20.4 g 3.1 g
31	火	中教研のため給食なし（お弁当の日）							

※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。

