



10月の献立表(中学校)



日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるものになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのものになる食品		1食分-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	メモ
				たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		たんすいかぶつ	ししつ		
1	金		麦ごはん					精白米 麦		772 29.7 30	
			シャージャン豆腐	豚肉 みそ 生揚げ			生姜 人参 きくらげ キャベツ	砂糖 片栗粉 油	ごま油		
			中華和え				もやし チンゲン菜 人参	砂糖	ごま ごま油		
			レモンの豆乳ムース	豆乳 ゼラチン 大豆	寒天	レモン		砂糖 水あめ	油		
4	月		ソフト麺					小麦粉		796 32.3 25	幼稚園なし
			ミートソース	豚肉	チーズ	にんにく 生姜 セロリ 玉ねぎ 人参 トマト マッシュルーム	砂糖 小麦粉	油	バター		
			茎わかめのサラダ	ツナ	茎わかめ	きゅうり もやし 人参	砂糖	ごま油	ごま		
			グレープフルーツ			グレープフルーツ					
			ミルク				砂糖				
5	火		山型食パン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	715 25.5 32	
			みかんジャム			みかん		水あめ 砂糖			
			さつま芋コロッケ					さつま芋 じゃが芋 砂糖	パン粉		
			大豆とツナのサラダ	大豆 ツナ		キャベツ 人参 きゅうり	砂糖	油			
			肉団子入り野菜スープ	鶏肉		玉ねぎ 人参 もやし チンゲン菜	片栗粉 砂糖 パン粉				
6	水		こぎつねごはん	鶏肉 油揚げ		生姜 人参	精白米 麦 砂糖	油	765 32.0 27		
			野菜入り焼き肉	豚肉 みそ		にんにく 生姜 玉ねぎ もやし 人参 ピーマン	砂糖 片栗粉	油			ごま油
			かぼちゃのみそ汁	みそ		南瓜 しめじ 小松菜					
			メープルマフィン	豆乳			砂糖 米粉	メープルシロップ			油
7	木		麦ごはん					精白米 麦		725 30.8 22	
			サバのみそ煮	サバ みそ			生姜	砂糖			
			即席漬け		塩昆布	キャベツ きゅうり 人参	砂糖				
			のっぺい汁	鶏肉		大根 人参 ごぼう しめじ	里芋 片栗粉				
			豆乳プリン	豆乳			砂糖 水あめ	油			
8	金		麦ごはん					精白米 麦		799 30.8 28	幼稚園 大仁小 なし ★目の愛護 デー献立
			豆腐ハンバーグ	鶏肉 豆腐 卵 豆乳	ひじき	玉ねぎ 生姜	パン粉 砂糖 片栗粉	油			
			野菜のごまマヨ和え	ツナ		キャベツ ほうれん草 人参 コーン	砂糖		卵不使用マヨネーズ ごま		
			じゃが芋のみそ汁	生揚げ みそ		しめじ いんげん		じゃが芋			
			ブルーベリーゼリー			ブルーベリー	砂糖				
11	月		黒米ごはん					精白米 黒米		761 31.4 24	市内統一 献立 (ふるさと 給食の日)
			サワラの梅みそ焼き	サワラ みそ			梅ペースト	砂糖			
			きのこの野菜炒め			小松菜 エリンギ キャベツ		油			
			国清汁	油揚げ みそ		ごぼう 人参 大根 椎茸 葉ねぎ	里芋	ごま油			
			丹那ヨーグルト	ゼラチン	牛乳 寒天 脱脂粉乳			砂糖			
12	火		黒糖パン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	812 28.0 29	
			秋の香シチュー	ベーコン 鶏肉	牛乳 生クリーム	玉ねぎ 人参 しめじ マッシュルーム 南瓜	さつま芋 小麦粉	油	バター 栗		
			ハムサラダ	ハム	わかめ	キャベツ きゅうり 人参	砂糖	油			
			バナナ			バナナ					
13	水		麦ごはん					精白米 麦		714 27.3 23	大仁北小 なし
			イカのカレー揚げ	イカ			小松菜 キャベツ 人参	砂糖	ごま		
			ごま和え								
			なめこのみそ汁	豆腐 みそ		なめこ					
14	木		ぶどうゼリー			ぶどう		水あめ 砂糖		782 26.9 33	田京幼 なし
			にんじんピラフ	ツナ		人参 玉ねぎ パセリ	精白米 麦	バター			
			タンドリーチキン	鶏肉	ヨーグルト	にんにく 生姜 玉ねぎ		油			
			フロッコリーサラダ			フロッコリー キャベツ 人参	砂糖	油			
			大根スープ	ベーコン		大根 人参 大根葉					
いちごクレープ	豆乳		いちご レモン	砂糖 米粉 水あめ	油						



裏面もあります。

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1食分-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	× モ
				たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		たんすいかぶつ	ししつ		
15	金	🍷	麦ごはん					精白米 麦		750 25.0 27	大仁中 のぞみ幼 なし
			マーボーなす	豚肉 みそ		にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 なす ピーマン 葉ねぎ	片栗粉	油 ごま油			
			春雨サラダ			キャベツ 人参 きゅうり	春雨 砂糖	ごま油			
			りんご			りんご					
18	月	🍷	麦ごはん					精白米 麦		760 28.6 22	大仁中なし 十三夜献立 
			八宝菜	豚肉 うずらの卵 イカ		生姜 にんにく だけのこ 人参 白菜 干し椎茸	片栗粉	油			
			粉ふき芋		青のり		じゃが芋	バター			
			お月見だんご				上新粉 砂糖	水あめ			
19	火	🍷	背割りロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	801 34.6 37	
			ツナサンドの具	ツナ		きゅうり コーン		卵不使用マヨネーズ			
			ひじきサラダ	ハム	ひじき	人参 もやし きゅうり	砂糖	ごま			
			ボルシチ	豚肉 ベーコン	生クリーム	にんにく 玉ねぎ 人参 トマト キャベツ	じゃが芋	油			
			ミニレモンゼリー			レモン	砂糖	水あめ			
20	水	🍷	麦ごはん					精白米 麦		835 22.4 32	
			きのこ入りチキンカレー	鶏肉	ヨーグルト	にんにく 生姜 セロリ 玉ねぎ 人参 マッシュルーム しめじ えのき トマト	じゃが芋	油			
			ごぼうサラダ			ごぼう キャベツ きゅうり 人参		卵不使用マヨネーズ ごま ごま油			
			パイナップル			パイナップル					
21	木	🍷	麦ごはん					精白米 麦		793 30.4 28	田京幼 なし
			おかかふりかけ	かつお節	のり	抹茶	砂糖				
			松風焼き	鶏肉 みそ 豆腐	青のり	玉ねぎ 生姜 にんにく	パン粉 砂糖	ごま			
			れんこんのきんぴら	ベーコン		れんこん 人参	砂糖	ごま			
			キャベツのみそ汁	油揚げ みそ		キャベツ 小松菜 しめじ					
22	金	🍷	麦ごはん					精白米 麦		809 29.3 29	のぞみ幼 なし
			イワシの蒲焼き	イワシ			片栗粉 砂糖	油			
			野菜の磯和え		のり	小松菜 キャベツ もやし					
			なると入りすまし汁	卵不使用なると 豆腐	わかめ	葉ねぎ					
			チーズタルト	卵	チーズ 牛乳	レモン	小麦粉 砂糖	マーガリン			
25	月	🍷	麦ごはん					精白米 麦		836 28.2 30	
			鶏の竜田揚げ	鶏肉		生姜	小麦粉 片栗粉	油			
			野菜のごま酢和え	ハム		小松菜 もやし キャベツ コーン	砂糖	ごま			
			大根のみそ汁	油揚げ みそ	わかめ	大根 ねぎ	こまち麴				
			スイートポテト				さつまいも 砂糖 じゃが芋 米粉	ショートニング バター			
26	火	🍷	フレンチトースト	卵	脱脂粉乳 牛乳			小麦粉 砂糖	ショートニング バター	683 26.5 38	大仁北小 4年なし
			ツナサラダ	ツナ		人参 きゅうり ブロッコリー コーン	砂糖	油			
			ポトフ	豚肉		生姜 セロリ 玉ねぎ 人参	じゃが芋	油			
			お米のムース	卵	乳製品		砂糖 米粉 水あめ				
27	水	🍷	わかめごはん		わかめ			精白米 麦 水あめ		750 30.6 29	のぞみ幼 なし
			サケの西京焼き	サケ みそ		生姜		卵不使用マヨネーズ			
			野菜炒め	ベーコン		キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 ピーマン		油			
			豆腐のすまし汁	豆腐		えのき 小松菜 ねぎ	手まり麴				
			鉄分ヨーグルト		牛乳 乳製品 寒天	ブルーベリー	砂糖				
28	木	🍷	麦ごはん					精白米 麦		733 29.6 26	
			ビビンバ	豚肉 鶏卵 みそ		にんにく 生姜 だけのこ 人参 大豆もやし ほうれん草	砂糖	油 ごま油			
			のり塩ナムル		のり	白菜 人参 きゅうり		ごま油			
			春雨スープ	ベーコン		チンゲン菜 えのき	春雨				
			オレンジ			オレンジ					
29	金	🍷	チキンライス	鶏肉		玉ねぎ ミックスベジタブル マッシュルーム	精白米 麦	バター		777 27.4 29	ハロウィン 献立 
			かぼちゃ型ハンバーグ	鶏肉 豚肉		玉ねぎ かぼちゃ にんにく 生姜	砂糖	豚脂			
			スパゲッティソテー	ベーコン		にんにく 玉ねぎ 人参 ピーマン	スパゲッティ	油			
			コンソメスープ			人参 キャベツ もやし しめじ					
			パンプキンパバロア	豆乳 大豆		かぼちゃ	砂糖	水あめ 油			

* 仕入れの状況により、献立が変わることがあります。食物アレルギーに関係する食品については、事前にお知らせします。

