

10月予定献立表(中学校)



令和4年

東庄町教育委員会教育課給食係(学校給食センター)

日	曜日	献立名			主な材料とはたらき						栄養価			
		主食	牛乳	おかず	体を作るものになる		体の調子を整える		熱や力のもとになる		エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)	塩分 (g)	
3	月	ごはん	○	ショーロンポー(2こ) 豚キムチ 牛乳プリン わかめスープ	豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん にら	はくさい もやし たまねぎ にんにく ながねぎ	米 小麦粉 砂糖	ごま ごま油	788	28.7	3.1	
4	火	ごはん	○	いわしのごまフライ キャベツのピリ辛みそ炒め 白玉汁	いわし みそ なると 豚肉 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん ピーマン ほうれんそう	キャベツ ながねぎ にんにく	米 もち 砂糖 こんにやく	ごま 油	829	35.2	2.7	
5	水	秋の香りごはん (ごま塩)	○	さんまのおかか煮 沢煮椀 シャインマスカット(2こ)	さんま 油揚げ 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ えのきたけ 椎茸 大根 ごぼう シャインマスカット しめじ	米 さつまいも 麦	ごま 油	769	31.0	3.3	
6	木	ごはん	○	炒り卵 野菜入り豚そぼろ なめこ汁 ブルーベリータルト	卵 豆腐 みそ 豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん ほうれんそう	ながねぎ なめこ	米 砂糖 タルト		838	35.8	2.7	
7	金	背割りパン	○	ケチャップフランクソーセージ やきそば かきたま汁	フランクソーセージ 鶏肉 豚肉 卵 豆腐	牛乳	にんじん ピーマン ほうれんそう	キャベツ 椎茸 玉ねぎ ながねぎ	パン 砂糖 でんぷん 中華めん	油	854	37.4	4.8	
11	火	ごはん	○	ほっけ旨み干し ひじきの煮物 さつま汁 ピーナツハニー	ほっけ 豚肉 さつまあげ 豆腐 油揚げ 大豆 みそ	牛乳 ひじき	にんじん	椎茸 ごぼう だいこん	米 砂糖 さつまいも こんにやく	ピーナツ	787	32.2	2.8	
12	水	ごはん	○	チキンナゲット(2こ) ヨーグルト和え ポークカレー	チキンナゲット 豚肉	牛乳 ヨーグルト 粉チーズ	にんじん	パイン みかん もも 玉ねぎ りんご しょうが にんにく	米 じゃがいも ナタデココ	カレールウ 油	965	31.6	3.1	
13	木	コーンピラフ	○	ほうれん草グラタン ポトフ フルーツゼリー	鶏肉 ウインナー	牛乳	にんじん ほうれんそう	コーン 玉ねぎ もも マッシュルーム パイン みかん キャベツ	米 麦 ゼリー ナタデココ じゃがいも	バター 油	793	26.4	3.2	
14	金	シュガートースト	○	ウインナー卵巻き 花野菜サラダ(マヨネーズ) 野菜スープ	ウインナー 卵 ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん ブロッコリー	カリフラワー キャベツ 玉ねぎ もやし	パン グラニュー糖	マーガリン マヨネーズ	789	26.4	3.5	
17	月	ごはん	○	野菜コロッケ(ソース) 切り干し大根の煮物 けんちん汁 焼きプリンタルト	さつまあげ 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん	切り干し大根 椎茸 だいこん ながねぎ ごぼう	米 こんにやく じゃがいも タルト 砂糖 里芋	油 ごま油	910	27.2	3.7	
18	火	ごはん (あじつけのり)	○	さばのみそ煮 かぶと豚肉の甘辛炒め 卵スープ	さば みそ 豚肉 卵	牛乳 わかめ のり	にんじん かぶの葉	かぶ 玉ねぎ	米 砂糖 でんぷん	油	879	40.6	3.4	
19	水	ごはん	○	ぎょうざ(2こ) フルーツ入り杏仁豆腐 マーボー豆腐	豆腐 豚肉	牛乳 杏仁豆腐	にんじん にら	みかん もも パイン ながねぎ たけのこ にんにく しょうが	米 砂糖 小麦粉 でんぷん	ごま油	885	32.5	3.2	
20	木	個包装 スパゲッティ	○	パンプキンオムレツ 海藻サラダ ミートソース	卵 豚肉	牛乳 海藻	にんじん かぼちゃ トマト パセリ	マッシュルーム 玉ねぎ きゅうり キャベツ	スパゲッティ	ハヤシルウ 油 ドレッシング	860	36.7	4.9	
21	金	丸パン	○	えびカツ(ソース) ポテトサラダ カレーポタージュ	えび 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	きゅうり 玉ねぎ	パン じゃがいも マカロニ	油 マヨネーズ ポタージュルー	849	33.1	4.5	
24	月	ごはん	○	にらまんじゅう 豚肉のチンジャオロースー ワンタンスープ ヨーグルト	豚肉 なると	牛乳 ヨーグルト	にんじん にら ピーマン	たけのこ 玉ねぎ にんにく もやし ながねぎ	米 小麦粉 砂糖	油 ごま油	753	29.6	3.3	
25	火	ごはん (のりたまふりかけ)	○	ささみレモンソース(2こ) ごま和え みそ汁	鶏ささみ肉 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	レモン キャベツ だいこん	米 砂糖 でんぷん じゃがいも	油 ごま	867	45.1	3.4	
26	水	ごはん	○	厚焼き卵(2こ) 春雨サラダ チキンカレー	卵 鶏肉 ハム	牛乳	にんじん 粉チーズ	玉ねぎ りんご にんにく しょうが きゅうり もやし	米 じゃがいも 春雨	油 カレールウ ドレッシング	957	30.6	4.0	
27	木	給食中止日												
28	金	食パン (パテチョコ)	○	ハンバーグアップルソース ほうれんそうときのこのソテー コーンポタージュ	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ ほうれんそう	りんご 玉ねぎ コーン もやし マッシュルーム	パン チョコレート 砂糖	油 ポタージュルー	904	31.9	4.2	
31	月	ごはん	○	プレーンオムレツ ピーナツ和え ハヤシルライス かぼちゃプリン	卵 豚肉	牛乳	にんじん ほうれんそう	キャベツ りんご 玉ねぎ にんにく マッシュルーム	米	ピーナツ バター ハヤシルウ	905	32.7	3.1	
※材料その他の都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。											今月の平均値	847	32.8	3.5
※この献立表は主な使用材料を示したもので、食物アレルギー資料ではありません。											基準値	830	35.3	2.5

