

令和6年



10月予定献立表(中学校)

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	主な材料と働き							栄養価			
				体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる						
				主食	牛乳	おかず	魚 肉 卵 豆 豆製品	牛乳 乳製品 小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 くだもの きのこ	穀類 いも 砂糖	油脂 種実	エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)
1	火	ごはん	○	ショーロンポー(2こ) 豚肉のプルコギ風 春雨スープ	豚肉 ベーコン	牛乳 わかめ	パプリカ にんじん にら	たまねぎ もやし にんにく ながねぎ	米 春雨 砂糖 小麦粉	油 ごま油	816	35.8	3.5	
2	水	秋の香りごはん (ごま塩)	○	いわしのオレンジ煮 豚汁 シャインマスカット(2こ)	油揚げ みそ 鶏肉 豆腐 いわし 豚肉	牛乳	にんじん	しいたけ ながねぎ しめじ シャインマスカット だいこん ごぼう	米 麦 さといも さつまいも こんにゃく 砂糖	油 ごま	825	34.8	3.4	
3	木	ごはん	○	ブレンオムレツ チキンカレー ヨーグルト和え	卵 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ りんご にんにく しょうが パイン もも	米 じゃがいも	油 カレールウ	943	30.4	3.0	
4	金	食パン (いちごジャム)	○	ハンバーグアップルソース ポテトサラダ 野菜スープ	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん	りんご キャベツ きゅうり もやし たまねぎ	パン ジャム 砂糖 じゃがいも	マヨネーズ	800	30.5	3.7	
7	月	ごはん	○	炒り卵 野菜入り豚そぼろ なめこ汁 米粉スイートポテト	卵 油揚げ 豚肉 みそ 豆腐	牛乳	にんじん ほうれんそう	なめこ ながねぎ	米 砂糖 スイートポテト		828	34.8	2.7	
8	火	チャーハン風 まぜごはん	○	パルト海いわしのから揚げ 塩こうじのスープ 手作りきなこもち	焼き豚 ベーコン かまぼこ きなこ 卵 いわし	牛乳	にんじん	ながねぎ たまねぎ キャベツ コーン	米 麦 小麦粉 もち 砂糖	ごま油 油	797	27.7	2.8	
9	水	ごはん	○	豚肉の西京みそ焼き 切り干し大根の煮物 かきたま汁	豚肉 さつまあげ みそ 卵 鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳	にんじん	きりぼしだいこん しいたけ ながねぎ	米 砂糖 片栗粉		752	34.0	3.1	
10	木	ごはん (のりたま)	○	豆腐ハンバーグ 肉じゃが りんごタルト すまし汁	豆腐 豚肉 なると	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ いんげん ながねぎ	米 しらたき 砂糖 片栗粉 じゃがいも タルト		806	29.2	3.3	
11	金	丸パン	○	野菜コロッケ(ソース) れんこんとツナのサラダ ミネストローネスープ	ツナ ベーコン	牛乳	パプリカ にんじん トマト	れんこん にんにく きゅうり もやし たまねぎ	パン じゃがいも マカロニ	油 ドレッシング オリーブオイル	858	26.0	3.8	
15	火	ごはん	○	ほうれん草グラタン ハヤシライス ぶどうとりんごのゼリー	豚肉	牛乳	ほうれんそう にんじん	マッシュルーム たまねぎ にんにく りんご キャベツ	米 ゼリー	ハヤシルウ バター	954	33.0	3.1	
16	水	わかめごはん	○	かぼちゃひき肉フライ マカロニサラダ さつま汁	豆腐 豚肉 みそ	牛乳 わかめ	かぼちゃ にんじん	きゅうり コーン ごぼう だいこん	米 さつまいも マカロニ こんにゃく	マヨネーズ 油	833	25.1	3.2	
17	木	ごはん	■ シヨ	スコッチエッグ ポークカレー ナタデココフルーツゼリー	卵 豚肉	ジョア	にんじん	たまねぎ もも りんご パイン にんにく しょうが	米 じゃがいも ゼリー	カレールウ 油	881	28.9	2.8	
18	金	背割りパン	○	ケチャップフランクソーセージ やきそば わかめスープ	フランクソーセージ 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ ながねぎ	パン 砂糖 中華めん	油	783	30.0	4.5	
21	月	ごはん	○	えびしゅうまい(2こ) マーボー豆腐 ナムル	えび 豆腐 豚肉	牛乳	にんじん にら ほうれんそう	たけのこ もやし ながねぎ にんにく しょうが	米 小麦粉 砂糖 片栗粉	ごま油 油 ドレッシング	806	33.3	3.5	
22	火	ごはん	○	あじフライ(ソース) かぶと豚肉の甘辛炒め けんちん汁	あじ 豆腐 豚肉 鶏肉	牛乳	かぶの葉 にんじん	かぶ ごぼう だいこん ながねぎ	米 さといも 砂糖 こんにゃく	油 ごま油	913	37.0	3.1	
23	水	ごはん	○	厚焼き卵(2こ) 豚キムチ 焼きプリンタルト ワントンスープ	卵 豚肉	牛乳	にら にんじん こまつな	はくさい もやし たまねぎ キャベツ にんにく ながねぎ	米 小麦粉 タルト	ごま ごま油	892	31.5	3.3	
24	木	文化祭のため、給食はありません												
25	金	ハムチーズ トースト	○	ウインナー卵巻き ゆで野菜(イタリアンドレッシング) かぼちゃのポタージュ	ハム ウインナー 卵	牛乳 チーズ	かぼちゃ パセリ	キャベツ もやし たまねぎ	パン	ドレッシング 油	921	31.9	4.0	
28	月	ごはん	○	春巻き 中華丼の具 フルーツ入り杏仁豆腐	豚肉 うずら卵	牛乳 杏仁豆腐	にんじん	しょうが キャベツ もやし たけのこ パイン もも	米 小麦粉 片栗粉	油 ごま油	890	27.8	2.7	
29	火	ごはん	○	鮭の塩焼き 五目煮豆 みそ汁 チーズタルト	鮭 大豆 豆腐 豚肉 油揚げ 高野豆腐 みそ	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	ごぼう だいこん	米 こんにゃく 砂糖 タルト	油	803	34.4	2.9	
30	水	コーンピラフ	○	ハンバーグデミグラスソース ABCたまごスープ カットパイン	鶏肉 豚肉 卵 ベーコン	牛乳	にんじん ほうれんそう	コーン パイン たまねぎ マッシュルーム	米 砂糖 麦 マカロニ	バター 油	813	33.9	3.6	
31	木	ごはん (味つけのり)	○	鶏肉から揚げ(2こ) ごま和え 沢煮椀 かぼちゃプリン	鶏肉 豚肉	牛乳 のり	にんじん こまつな	しょうが えのきたけ キャベツ ながねぎ だいこん たまねぎ ごぼう	米 片栗粉	油 ごま	846	29.7	2.9	
※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	846	31.3	3.2
※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