

10月予定献立表(中学校)

令和5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	主な材料と働き							栄養価				
			主食	牛乳	おかず	体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	塩分(g)
						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			
2	月	ごはん	○	ほうれん草グラタン ハヤシライス フルーツゼリー	豚肉	牛乳	ほうれんそう にんじん	たまねぎ もも マッシュルーム パイン りんご みかん	米	バター	964	33.2	3.1	
3	火	ごはん (味つけのり)	○	若鶏ごま照り焼き マカロニサラダ 豚汁	鶏肉 ハム みそ 豆腐 豚肉	牛乳 のり	にんじん	きゅうり コーン ごぼう だいこん ながねぎ	米 マカロニ じゃがいも こんにやく	マヨネーズ	778	33.5	2.8	
4	水	ごはん	○	チキンナゲット(2こ) ポークカレー ヨーグルト和え	チキンナゲット 豚肉	牛乳 粉チーズ ヨーグルト	にんじん	たまねぎ もも りんごみかん パイン にんにく しょうが	米 じゃがいも	カレールーウ 油	964	31.4	3.1	
5	木	秋の香りごはん (ごま塩)	○	いわしのオレンジ煮 鶏だんごスープ シャインマスカット(2こ)	油揚げ 鶏肉 いわし 鶏だんご	牛乳	にんじん こまつな	しめじ しいたけ もやし ながねぎ シャインマスカット	米 麦 さつまいも	油 ごま	794	33.5	3.4	
6	金	きな粉揚げパン	○	ウインナー卵巻き さつまいもサラダ(焙煎ごまドレッシング) 野菜スープ	きなこ ベーコン ウインナー 卵 ツナ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ もやし	パン 砂糖 さつまいも	油 ドレッシング	834	30.5	3.3	
10	火	ごはん	○	ぎょうざ(2こ) 豚肉のチンジャオロース かきたま汁 ブルーベリークレープ	豚肉 豆腐 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	たけのこ しいたけ にんにく ながねぎ	米 小麦粉 クレープ	ごま油	846	32.7	3.2	
11	水	ごはん (かつおふりかけ)	○	ハンバーグ和風おろしソース 磯の香りおえ みそ汁	豚肉 みそ 鶏肉 豆腐 かつおぶし	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん こまつな	だいこん キャベツ	米 砂糖 じゃがいも		783	30.7	4.0	
12	木	ごはん	○	あじフライ(ソース) ひじきの煮物 けんちん汁 果汁グミ	あじ 大豆 豆腐 油揚げ 鶏肉 さつまあげ	牛乳 ひじき	にんじん	しいたけ だいこん ながねぎ ごぼう	米 さといも 砂糖 グミ こんにやく	油 ごま油	809	29.8	3.4	
13	金	コッペパン (パテチョコ)	○	フランクケチャップソーセージ ポテトサラダ トマトとレタスと卵のスープ	フランクソーセージ ベーコン 卵 ツナ	牛乳	にんじん トマト	きゅうり にんにく レタス たまねぎ	パン 砂糖 マヨネーズ オリーブオイル		835	30.0	3.7	
16	月	ごはん	○	野菜コロケ(ソース) 切り干し大根の煮物 沢煮 米粉ガトーショコラ	さつまあげ 豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん	きりぼしだいこん しいたけ えのきたけ だいこん たまねぎ ごぼう	米 砂糖 じゃがいも	油 ガトーショコラ	822	23.9	3.0	
17	火	ごはん	○	春巻き マーボー豆腐 ナムル	豆腐 豚肉	牛乳	にんじん にら ほうれんそう	たけのこ ながねぎ もやし しょうが にんにく	米 小麦粉 砂糖	油 ごま油 ドレッシング	895	31.9	3.7	
18	水	ごはん	○	鮭の塩焼き かぶと豚肉の甘辛炒め すまし汁 牛乳プリン	鮭 豆腐 豚肉 なると	牛乳 わかめ 牛乳プリン	かぶの葉 にんじん	かぶ ながねぎ	パン 砂糖	ごま油	779	35.3	3.3	
19	木	個包装 スパゲッティ	● コ レ	ブレンオムレツ 海藻サラダ ミートソース	卵 豚肉	牛乳 海藻	にんじん トマト パセリ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	スパゲッティ コーヒ-牛乳の素	ハヤシルウ 油 ドレッシング	870	35.6	4.9	
20	金	さつまいもパン	○	野菜入りかまぼこ 焼肉サラダ コーンポタージュ	かまぼこ 豚肉	牛乳	にんじん パセリ	しょうが にんにく もやし たまねぎ きゅうり コーン	パン 砂糖 しらす さつまいも	ごま ごま油 油	800	32.6	3.6	
23	月	ごはん	○	野菜入り豚そぼろ 炒り卵 なめこ汁 焼きプリンタルト	豚肉 みそ 卵 油揚げ 豆腐 豚肉	牛乳	にんじん ほうれんそう	なめこ ながねぎ	米 砂糖	タルト	871	36.1	2.8	
24	火	ごはん (たらこふりかけ)	○	水郷鶏のチーズ焼き 春雨サラダ ワンタンスープ 麦芽ゼリー	鶏肉 ハム なると	牛乳 チーズ	にんじん にら	きゅうり キャベツ もやし ながねぎ	米 ゼリー 春雨 小麦粉	ドレッシング	858	33.6	3.5	
25	水	ごはん	○	ショーロンポー(2こ) 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 きくらげ キャベツ みかん パイン もやし たけのこ もも	米 小麦粉	ごま油	899	30.3	2.7	
26	木	ちらしずし (手巻きのり)	○	ししゃも磯辺フライ(2こ) さつまい 東庄のフルティカトマト(2こ)	油揚げ ししゃも み 豆腐 豚肉	牛乳 のり	にんじん トマト	かんぴょう ごぼう だいこん	米 麦 こんにやく 砂糖	油	778	35.0	3.8	
27	金	食パン (いちごジャム)	○	かぼちゃひき肉フライ スパゲッティナポリタン ABC卵スープ	豚肉 卵 ベーコン	牛乳	かぼちゃ にんじん ビーマン ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム	パン でんぶ スパゲッティ マカロニ ジャム	油	829	30.8	3.6	
30	月	ごはん	○	チーズかまぼこ 豚キムチ アーモンド入りチョコタルト わかめスープ	かまぼこ 豚肉 豆腐	牛乳 チーズ わかめ	にら にんじん	はくさい ながねぎ たまねぎ もやし にんにく	米 砂糖 タルト	ごま ごま油 アーモンド	824	31.9	3.8	
31	火	ごはん	○	スコッチエッグ チキンカレー パンプキンババロア 花野菜コーンサラダ(イタドレ)	卵 鶏肉	牛乳 粉チーズ	にんじん ブロッコリー かぼちゃ	たまねぎ りんご にんにく しょうが かりフラワー コーン	米 じゃがいも	油 カレールーウ ドレッシング	964	32.8	3.3	
※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	32.1	3.4	
※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	

