



10月の給食献立表



(中学校)

日曜日	献立名	材 料						エネルギー kcal
		主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		たんぱく質 g
		肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・くだもの・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂	
1 木	麦ごはん 牛乳 白玉汁 イワシのトマト煮 干し大根とひじきの炒め煮 お月見ゼリー	鶏肉 はんぺん いわしのトマト煮 豚肉 油揚げ	牛乳	こねぎ にんじん インゲン	たまねぎ ほうさい えのきたけ ゆで干大根	米 麦 白玉もち 砂糖 ゼリー	油	824 28.3
2 金	ごはん 牛乳 ブラウンシュテー 焼きウインナー 野菜のソテー	豚肉 ウインナー	牛乳	にんじん トマト にんじん	たまねぎ グリンピース キャベツ もやし	米 じゃがいも 砂糖	油	875 29.3
5 月	ごはん 牛乳 具だくさんのみそ汁 サバの塩焼き 茎わかめのきんぴら	豆腐 みそ サバ 豚肉 揚げかまぼこ	牛乳	にんじん にんじん	ごぼう たまねぎ 深ねぎ こんにやく	米 じゃがいも 砂糖	ごま 油	770 30.6
6 火	ごはん 牛乳 うま煮 卵焼き きゅうりと春雨の酢の物	鶏肉 厚揚げ 卵焼き	牛乳	にんじん にんじん	だいこん こんにやく しいたけ きゅうり	米 じゃがいも 砂糖 春雨 砂糖	ごま ごま油	811 25.2
7 水	麦ごはん 牛乳 ヒカド 長崎天ぷら 浦上そば	鶏肉 マダイ 卵 豚肉 揚げかまぼこ	牛乳	にんじん こねぎ にんじん	だいこん しいたけ ごぼう もやし こんにやく	米 麦 さつまいも 小麦粉 砂糖 砂糖	油	888 34.5
8 木	大豆ご飯 牛乳 そうめん汁 豚肉とレバーの三色炒め	揚げかまぼこ 大豆 はんぺん 油揚げ 豚肉 鶏レバー 竜田揚げ	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ しいたけ しょうが たまねぎ	米 砂糖 そうめん 玉麩 でん粉 砂糖	油	852 35.2
9 金	血うどん(麺と具は別) 牛乳 ショウロンボウ 塩もみきゅうり ブルーベリーゼリー	豚肉 イカ エビ はんぺん 揚げかまぼこ	牛乳	にんじん こねぎ	しいたけ キャベツ たまねぎ もやし きゅうり	米 砂糖 ゼリー		806 31.4
12 月	ごはん 牛乳 五目スープ ちくわの磯辺揚げ 春雨の炒めもの	卵 鶏肉 ちくわ 豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ 青のり ピーマン にんじん	キャベツ たまねぎ たけのこ きくらげ たまねぎ しいたけ	米 でん粉 小麦粉 砂糖 春雨 砂糖	油	805 29.2
13 火	ごはん 牛乳 いも煮 サンマのゆず味噌煮 もやしのごま酢和え	牛肉 さんまゆず味噌煮	牛乳	にんじん にんじん	こんにやく 深ねぎ ごぼう もやし きゅうり	米 さといも 砂糖 砂糖	ごま	814 31.8
14 水	ごはん 牛乳 豚汁 鶏肉のさっぱり煮 キャベツのじゃこ炒め	厚揚げ 豚肉 みそ 鶏肉	牛乳	にんじん	こんにやく ごぼう 深ねぎ しょうが 深ねぎ キャベツ たまねぎ	米 砂糖 じゃがいも さといも 砂糖	ごま油	812 32.2
15 木	チキンカレー(麦) 牛乳 小松菜のソテー りんご	鶏肉	牛乳	にんじん こまつな にんじん	たまねぎ りんご グリンピース キャベツ とうもろこし りんご	米 麦 じゃがいも 砂糖	油	910 26.3
16 金	ごはん 牛乳 ミネストローネ スパニッシュオムレツ クリームパンネ	鶏肉 白インゲン豆 スパニッシュオムレツ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ トマト にんじん	たまねぎ キャベツ セロリー しめじ エリンギ たまねぎ	米 パンネ 米粉 バター	生クリーム 油	870 28.1
19 月	ごはん 牛乳 筑前煮 キピナゴの南蛮漬け ヨーグルト	鶏肉 揚げかまぼこ	牛乳	にんじん にんじん ピーマン	たけのこ ごぼう こんにやく たまねぎ	米 じゃがいも 砂糖 でん粉 砂糖	油	829 30.8
20 火	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 揚げギョウザ きゅうりのかりかり漬け	豆腐 豚肉 大豆 みそ ギョウザ	牛乳	こねぎ にんじん	たまねぎ しょうが しいたけ きゅうり	米 砂糖 小麦粉 砂糖 小麦粉	油 ごま油 油 ごま ごま油	843 31.9
21 水	麦ごはん 牛乳 鶏ごぼう汁 納豆みそ ごま和え	鶏肉 厚揚げ 納豆 豚肉 みそ	牛乳	こねぎ にんじん	ごぼう しいたけ こんにやく 深ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	米 麦 砂糖 砂糖	油 ごま	779 31.3
22 木	ごはん 牛乳 根菜汁 長崎和牛のサイロステーキ 野菜ソテー	みそ 長崎和牛	牛乳	にんじん ほうれんそう ピーマン	キャベツ だいこん たまねぎ りんご レモン もやし たまねぎ	米 さつまいも 砂糖	バター 油	902 36.3
23 金	ごはん 牛乳 ポテトスープ ハンバーグ キャベツのソテー	ベーコン ハンバーグ	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ たまねぎ しめじ キャベツ とうもろこし	米 じゃがいも 砂糖	油	851 28.4
26 月	ごはん 牛乳 かきたま汁 サバのソース煮 ゆかり和え	卵 豆腐 はんぺん サバ	牛乳	こねぎ にんじん 赤しそ	たまねぎ えのきたけ しょうが きゅうり キャベツ	米 でん粉 でん粉 砂糖	油	820 31.3
27 火	麦ごはん 牛乳 肉団子のスープ トッポギ みかん	つくね 豚肉 みそ	牛乳	チンゲンサイ にんじん にら	たまねぎ もやし しいたけ キャベツ 白菜キムチ みかん	米 麦 トッポギ 砂糖	ごま油	834 28.7
28 水	ごはん 牛乳 けんちんうどん スルメのかきあげ 高菜とツナの炒め物	鶏肉 豆腐 さきいか ツナ	牛乳	こねぎ にんじん	だいこん ごぼう たまねぎ	米 うどん さといも 小麦粉 砂糖	油 ごま ごま油	788 26.1
29 木	ごはん 牛乳 五目豆 干草焼き ひじきの炒り煮	豚肉 厚揚げ 揚げかまぼこ 大豆 干草焼	牛乳	にんじん インゲン にんじん	こんにやく しいたけ	米 じゃがいも 砂糖	油	832 32.8
30 金	ごはん 牛乳 ごぼうのクリームスープ 鶏肉の香草焼き コーンサラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ パセリ	たまねぎ ごぼう とうもろこし きゅうり キャベツ	米 じゃがいも 小麦粉 砂糖	マーガリン 油 生クリーム	892 30.1

※都合により献立内容を変更することがあります。

※加工食品に含まれるアレルギーは、別添付している加工食品の原材料表で確認をお願いします。

(令和2年10月 大村市教育委員会)