



10月の給食献立表



(中学校)

日付 曜日	献立名	材 料				栄養価		
		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		
		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	たんぱく質
2 (月)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		802
	春雨スープ	豚肉		にんじん チンゲンサイ	もやし たまねぎ	春雨		31.2
	ハンバーグおろしソースかけ	ハンバーグ			大根 たまねぎ	砂糖 でん粉		
枝豆サラダ				枝豆 キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	油		
4 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米		770
	じゃがいものそぼろ煮	鶏肉		にんじん いんげん	こんにゃく たまねぎ しいたけ	じゃがいも 砂糖	油	26.1
	卵焼き	卵焼き						
アーモンド和え			にんじん	キャベツ きゅうり もやし	砂糖	アーモンド		
5 (木)	秋の香りごはん	鶏肉 油揚げ		にんじん	しめじ しいたけ	米 マロン 砂糖		784
	牛乳		牛乳					30.6
	白菜汁	はんぺん		ほうれんそう にんじん	はくさい たまねぎ えのきたけ			
高野豆腐のそぼろあんかけ	凍り豆腐 豚肉		にんじん いんげん	たまねぎ しょうが	でん粉 上新粉 砂糖	油		
6 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			米		784
	ヒカド	鶏肉 ぶり		にんじん	だいこん 根深ねぎ しいたけ	さつまいも でん粉		33.8
	長崎天ぷら	ホキ 卵				小麦粉 砂糖	油	
浦上そぼろ	豚肉			ごぼう こんにゃく もやし	砂糖	油		
10 (火)	大豆ごはん	揚げかまぼこ 大豆		にんじん		米 砂糖		763
	牛乳		牛乳					31.4
	野菜椀	ちくわ		にんじん	ごぼう はくさい たまねぎ 根深ねぎ しいたけ	でん粉		
鶏肉とレバーの三色炒め	鶏肉 レバー		青ピーマン にんじん	しょうが たまねぎ	でん粉 砂糖	油		
11 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米		772
	かきたま汁	卵 豆腐 鶏肉 はんぺん		ねぎ	たまねぎ えのきたけ	でん粉		38.3
	豚肉と野菜の炒め物	豚肉		にんじん 青ピーマン	しょうが キャベツ たまねぎ	砂糖	油	
大豆と小魚の佃煮	大豆	煮干			砂糖 水あめ 黒砂糖	ごま		
12 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			米		800
	筑前煮	鶏肉 揚げかまぼこ		にんじん	筍 ごぼう こんにゃく	じゃがいも 砂糖	油	32.4
	秋刀魚のみぞれ煮	さんまみぞれ煮						
もやしのごま酢和え			にんじん	もやし きゅうり	砂糖	ごま		
13 (金)	チキンカレー(麦)	鶏肉		にんじん	たまねぎ グリンピース りんご	米 麦 じゃがいも	油	813
	牛乳		牛乳					28.5
	小松菜のソテー			こまつな にんじん	キャベツ とうもろこし		油	
りんご				りんご				
16 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			米		798
	鶏家豆腐	豆腐 鶏肉		にんじん	しょうが たまねぎ 筍	でん粉 砂糖	胡麻油	34.8
	シュウマイ	シュウマイ			グリンピース しいたけ			
干し大根の中華サラダ				ゆで干大根 きゅうり とうもろこし	砂糖	ごま 胡麻油		
17 (火)	ごはん 牛乳		牛乳			米		818
	豚汁	厚揚げ 豚肉 麦みそ		にんじん	こんにゃく ごぼう 根深ねぎ	じゃがいも		31.9
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	あおのり			小麦粉	油	
ひじきと豆の炒り煮	鶏肉 揚げかまぼこ	ひじき	にんじん	枝豆	砂糖	油		
18 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米		802
	けんちんうどん	鶏肉 豆腐		にんじん	だいこん ごぼう 根深ねぎ	うどん じゃがいも		28.5
	いりごと野菜のかき揚げ		煮干	いんげん	たまねぎ	小麦粉	油	
高菜とツナの炒め物	ツナ		高菜漬 にんじん		砂糖	ごま 胡麻油		
19 (木)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		802
	鶏じゃが	鶏肉		にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも 砂糖	油	32.2
	納豆みそ	納豆 豚肉 赤みそ		こねぎ	しょうが	砂糖	ごま 油	
即席漬			にんじん	キャベツ きゅうり				
20 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			米		774
	スーミータン	卵 鶏肉		チンゲンサイ	たまねぎ とうもろこし	でん粉		32.3
	ホイコーロー	豚肉 赤みそ		にんじん 青ピーマン	しょうが キャベツ	砂糖 でん粉	油 胡麻油	
23 (月)	バターライス 牛乳		牛乳			米	バター	
	白いんげん豆のスープ	鶏肉 白いんげん豆		にんじん	たまねぎ キャベツ セロリ	じゃがいも		26.6
	トマトオムレツ	トマトムレツ						
きのこのクリームペンネ	ベーコン	牛乳	にんじん	しめじ エリンギ たまねぎ	ペンネ 米粉	生クリーム 油		
24 (火)	ごはん 牛乳		牛乳			米		762
	白玉汁	豚肉 はんぺん			たまねぎ はくさい えのきたけ	白玉		30.1
	鶏肉のさっぱり煮	鶏肉			しょうが 根深ねぎ	砂糖		
野菜の炒め物			こまつな	キャベツ たまねぎ		胡麻油		
25 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米		802
	鶏ごぼう汁	鶏肉 厚揚げ			ごぼう しいたけ こんにゃく 根深ねぎ	じゃがいも		37.2
	サバのいり焼き	さば				砂糖		
ほうれん草のごま和え			ほうれんそう にんじん	もやし	砂糖	ごま		
26 (木)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		754
	うずら卵のスープ	うずらの卵		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ もやし えのきたけ	トポギ 砂糖	胡麻油	27.8
	トッポギ	豚肉 麦みそ 赤みそ		にら	キャベツ 白菜			
みかん				みかん				
27 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			米		779
	うま煮	鶏肉 厚揚げ		にんじん	だいこん こんにゃく しいたけ	じゃがいも 砂糖		31.9
	キピナゴの南蛮漬		キピナゴ	にんじん 青ピーマン	たまねぎ	でん粉 砂糖	油	
30 (月)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		
	麻婆豆腐	豆腐 豚肉 大豆 赤みそ			たまねぎ 根深ねぎ しょうが しいたけ	砂糖 でん粉	油 胡麻油	34.6
	蒸しギョウザ	ギョウザ						
中華和え			チンゲンサイ にんじん	もやし	砂糖	ごま 胡麻油		
31 (火)	ごはん 牛乳		牛乳			米		771
	じゃが団子汁	いももち 鶏肉 油揚げ		にんじん ほうれんそう	だいこん ごぼう しいたけ			27.5
	鮭フライ	サモフライ					油	
ミックスキャベツ			にんじん	キャベツ				
	1食ノエッグ 知れず						ノエッグ 知れず	

※都合により献立を変更することがあります。

(令和5年10月 大村市教育委員会)

10月の学校給食費の納付期限(口座振替日)は、10月31日です。