

10月分学校給食献立表(中学校)

指 導 目 標			健康的な食生活について考えよう										栄 養 三 色			■……黄色の食品 ●……赤色の食品 ▲……緑色の食品		熱や力のもとになる食品 からだをつくるもとになる食品 からだの調子をよくする食品								
日曜日	1日(火)		2日(水)		3日(木)		4日(金)		7日(月)		8日(火)		9日(水)		10日(木)		11日(金)		15日(火)		16日(水)		17日(木)		18日(金)	
献立名	○パ ン ○牛 乳 ○さつまいものかきあげ ○ス ー プ ○メープルジャム (はし)		○キャロットピラフ ○牛 乳 ○豆乳コーンスープ ★ツナサラダ (フレンチドレッシング付) (スプーン)		○黒 米 ご は ん ○牛 乳 ★さんまの筒煮 ○もやしのごま酢いため ○す ま し 汁 (はし)		○減 量 パ ン ○牛 乳 ○和風スパゲッティ ★秋の焼き野菜 (はし)		○ご は ん ○牛 乳 ○家 郷 豆 腐 ○中 華 ス ー プ (はし)		○パ ン ○牛 乳 ○魚のサクサクあげ ★キャベツのしそひじきあえ ○チンゲン菜のスープ (はし)		○麦 ご は ん ○牛 乳 ○豚 じ ゃ が ○厚あげのみそ汁 ○昆 布 の 佃 煮 (はし)		○ご は ん ○牛 乳 ○鶏 肉 の 煮 物 (除) ○す ま し 汁 (はし)		○パ ン ○牛 乳 ★焼きウインナー ○キャベツのカレーソテー ○ミネストローネ ○スライスチーズ (はし)		○麦 ご は ん ○牛 乳 ★焼 魚 ○れんこんのきんぴら ○す ま し 汁 (はし)		○減量バターロール ○牛 乳 ○きつねうどん ★焼 き 野 菜 ○ベビーフィッシュ (はし)		○ご は ん ○牛 乳 ○豚肉の柳川煮(除) ○さといものみそ汁 ○ま っ 茶 大 豆 (はし)		○パ ン ○牛 乳 ○豚肉とマカロニのトマト煮 ★ポテトのバジルソース ○角 チ ー ズ (スプーン)	
	材料および使用量(g)	さつまいも 18■ むらさきいも 6■ にんじん 18▲ たまねぎ 24▲ ちくわ(スライス) 12● ひじき 0.6● 上乾ちりめん 2.4● 小麦粉 18■ かたくり粉 2.4■ 塩 0.6■ 水 6~12■ なたね油(あげ油) 10.56■ 豚肉 13● たまねぎ 39▲ にんじん 13▲ サラダ油 0.39■ キャベツ 26▲ 米粉めん 10.4■ パセリ 0.65▲ 塩 0.65■ こしょう 0.039■ うす口しょうゆ 3.9■ ポークパイオン 3.9■ 水 156■ メープルジャム(12g) 1袋■	米 90■ ウインナーソーセージ 19.5● たまねぎ 19.5▲ にんじん 9.1▲ サラダ油 1.3■ 塩 1.3■ こしょう 0.039■ ポークパイオン 3.9■ にんじんジュース 26▲ 水(ジュース煮汁と)の1.4倍■ 豚肉 13● たまねぎ 39▲ にんじん 9.1▲ サラダ油 0.39■ じゃがいも 39■ (冷)粒コーン 13▲ (冷)コーンペースト 26▲ パセリ 0.65▲ 豆乳 19.5● うす口しょうゆ 1.3■ 塩 0.91■ こしょう 0.039■ ポークパイオン 3.9■ 水 104■ まぐろ油漬 13● キャベツ 45.5▲ (冷)むき枝豆 13▲ にんじん 9.1▲ フレンチドレッシング(8ml) 1袋■	米 90■ 黒米(玄米)米の5%■ もち米 米の15%■ 塩 0.78■ 酒 1.3■ 水 黒米+白米の1.45倍■ さんま(40g×10個) 1切● 土しょうが 4.4▲ さとう 2.2■ 酒 3.3■ みりん 2.2■ 水 4■ 緑豆太もやし 52▲ にんじん 13▲ ごま油 0.26■ さとう 1.04■ 酢 1.56■ こい口しょうゆ 2.6■ かつおぶし 1.3● ごま油 0.39■ 白ごま 1.3■ たまねぎ 26▲ にんじん 9.1▲ (冷)とうふ 26● 青ねぎ 6.5▲ うす口しょうゆ 2.6■ 酒 0.65■ 塩 0.65■ けずりぶし 1.56■ だし昆布 0.78■ 水 156■	スパゲッティ(1/2カット) 45.5■ 塩水の0.5%■ 豚肉 32.5● にんにく 0.26▲ たまねぎ 52▲ にんじん 13▲ しめじ 13▲ えのきたけ 13▲ こまつな 10▲ サラダ油 0.65■ 塩 0.78■ こしょう 0.039■ こい口しょうゆ 1.95■ ウインナーソーセージ 26● さつまいも 26■ たまねぎ 26▲ にんじん 13▲ オリーブ油 0.65■ 塩 0.26■ こしょう 0.013■	米 110■ 水 米の1.5倍■ 豚肉 32.5● こい口しょうゆ 1.04▲ 酒 1.3■ (冷)絹厚あげ 52● たまねぎ 32.5▲ なつこ水煮(短冊) 9.1▲ にんじん 19.5▲ サラダ油 0.39■ チンゲン菜 10▲ さとう 0.78■ 赤みそ 3.9● トバンジャン 0.195■ こい口しょうゆ 1.04▲ 酒 0.65■ 土しょうが 0.39▲ 水 1.3■ 鶏肉(もも) 13● たまねぎ 32.5▲ にんじん 13▲ (冷)粒コーン 13▲ 根深ねぎ 3.9▲ 土しょうが 0.26▲ うす口しょうゆ 2.6■ 酒 0.65■ 塩 0.52■ こしょう 0.026■ けずりぶし 1.43■ だし昆布 0.78■ 水 143■	おの天ぷら(お玉70g) 1切● なたね油(あげ油) 7■ キャベツ 45.5▲ にんじん 6.5▲ しそひじき 3.9● たまねぎ 39▲ にんじん 19.5▲ じゃがいも 52■ 赤つきこんにやく 19.5■ (冷)きやみんげん 6.5▲ サラダ油 0.39■ さとう 1.95■ こい口しょうゆ 0.65■ みりん 1.3■ 水 0~6.5■ (冷)絹厚あげ(小) 26● たまねぎ 26▲ にんじん 13▲ 青ねぎ 6.5▲ 赤みそ 8.45● 白みそ 4.55● 煮干し 2.34■ だし昆布 0.78■ 水 143■ 昆布の佃煮(8g) 1袋●	米 90■ 米粒麦 米の20%■ 水 米+麦の1.55倍■ 鶏肉(もも10g) 32.5● たまねぎ 39▲ にんじん 13▲ サラダ油 0.39■ (冷)絹厚あげ 32.5● ＜うずら卵＞ 32.5● 土しょうが 0.13▲ 酒 0.65■ さとう 1.56■ こい口しょうゆ 5.2■ みりん 1.3■ 水 0~6.5■ たまねぎ 32.5▲ にんじん 9.1▲ えのきたけ 9.1▲ もち麦麺 9.1■ 青ねぎ 6.5▲ うす口しょうゆ 2.6■ 酒 0.65■ 塩 0.65■ けずりぶし 1.56■ だし昆布 0.78■ 水 156■	カナルソーセージ(30g×4個) 1本● キャベツ 52▲ カレー粉 0.2■ 塩 0.26■ こしょう 0.013■ サラダ油 0.26■ 豚肉 26● たまねぎ 39▲ にんじん 19.5▲ サラダ油 0.39■ じゃがいも 26■ 白みん豆(ドライパック) 13■ トマトピューレ 13▲ トマトケチャップ 9.1▲ パセリ 0.65▲ 塩 0.52■ こしょう 0.039■ さとう 0.65■ こい口しょうゆ 1.95■ ポークパイオン 3.9■ 水 123.5■ スライスチーズ(20g) 1枚●	米 90■ 米粒麦 米の20%■ 水 米+麦の1.55倍■ 〔さけ〕生姜醤油漬(30g) 1切● クッキングシート 豚肉 19.5● れんこん 32.5▲ にんじん 13▲ つきこんにやく 13■ サラダ油 0.39■ さとう 1.3■ こい口しょうゆ 3.9■ みりん 0.78■ 水 0~6.5■ たまねぎ 39▲ にんじん 13▲ はくさい 13▲ わかめ(干) 0.26● 青ねぎ 6.5▲ うす口しょうゆ 2.6■ 酒 0.65■ 塩 0.52■ けずりぶし 1.43■ だし昆布 0.78■ 水 143■	((冷)うどん 126■ (冷)油揚げ(ぎみ) 16.8● さとう 4.2■ こい口しょうゆ 4.2■ 酒 1.05■ 水 31.5■ 青ねぎ 7▲ うす口しょうゆ 7■ みりん 1.4■ けずりぶし 3.92■ だし昆布 1.12■ 水 196■ 〔フランクソーセージ〕 19.5● たまねぎ 39▲ にんじん 13▲ (冷)粒コーン 13▲ (冷)むき枝豆 13▲ オリーブ油 0.65■ 塩 0.26■ こしょう 0.013■ ベビーフィッシュ(5g) 1袋●	米 110■ 水 米の1.5倍■ 豚肉 39● ささがきごぼう 13▲ にんじん 13▲ たまねぎ 26▲ サラダ油 0.39■ パセリ 0.65▲ マカロニ(エルボ) 16.9■ 塩 0.65■ こしょう 0.039■ トマトケチャップ 6.5■ トマトジュース(食塩無添加) 19.5▲ ウスターソース 1.95■ さとう 1.17■ ポークパイオン 3.9■ 水 104■ (冷)さといも(カット) 26■ わかめ(干) 0.26● 赤みそ 8.45● 白みそ 4.55● 煮干し 2.34■ だし昆布 0.78■ 水 143■ まっ茶大豆(6g) 1袋● 角チーズ(15g) 1個●														
エネルギー	811kcal		727kcal		708kcal		721kcal		702kcal		715kcal		703kcal		721kcal		770kcal		707kcal		726kcal		708kcal		842kcal	
たん白質	24.5g		27.8g		25.6g		30.5g		31.0g		24.9g		29.2g		29.4g		33.2g		30.9g		26.9g		30.0g		34.3g	
脂質	26.4g		23.2g		20.8g		23.5g		18.1g		25.4g		15.4g		19.3g		30.2g		16.8g		28.9g		15.7g		30.5g	
食塩相当量	3.8g		3.6g		3.0g		2.8g		1.8g		3.3g		2.5g		2.7g		4.0g		2.0g		4.1g		2.2g		3.5g	
一人一食当たり 月平均栄養量			エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	ナトリウム (食塩相当量) g	※献立名の前に★のある献立は、ガススチームコンベクションオーブンをを使って調理します。 ※献立の材料は、天候などにより、やむを得ず変更することがありますので、ご了承ください。 ※加工食品の物資配合表が必要な方は、学校にお問い合わせください。												
			735	29.8	21.4	362	3.2	305	0.49	0.56	26	6.3	3.1													

日曜日	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)
献立名	○ひじきごはん ○牛乳 ○野菜の塩麹いため ○豆乳入りかす汁 ○スイートポテト (はし)	○五穀ごはん ○牛乳 ○豚肉と大豆の中華煮 ○はるさめスープ ○のりかつおふりかけ (はし)	○減量黒糖パン ○牛乳 ○鮭のクリームスパゲッティ(除) ★白いんげんサラダ (イタリアンドレッシング付) (スプーン)	○ピビンパ (麦ごはん) ○牛乳 ○豆腐チゲ (スプーン)	○パイン ○牛乳 ○鶏肉のからあげ ★そえ野菜 ○スープ煮 (はし)	○吹き寄せごはん ○牛乳 ○煮物 ○白玉のみそ汁 (はし)	○アップルパン ○牛乳 ○さつまいものポタージュ(除) ○豆苗のいためもの (スプーン)	○ごはん ○牛乳 ○甘旨酢っぱい甘酢漬け(わかさぎ) ○きのこのすまし汁 ○納豆 (はし)	○給食番長カレー (ごはん) ○牛乳 ★ひじきサラダ (ごまドレッシング付) (スプーン)
材料	米 90g 鶏肉(もも) 26g にんじん 13g ひじき 1.43g こい口しょうゆ 6.5g さとう 1.3g みりん 1.3g 塩 0.39g 水 13g (水(煮汁と)米の1.5倍) 豚肉 39g 平天(スライス) 19.5g たまねぎ 26g にんじん 19.5g 緑豆太もやし 45.5g サラダ油 0.39g 土しょうが 0.26g 塩 6.5g こい口しょうゆ 2.6g だいこん 19.5g たまねぎ 13g にんじん 13g (冷)絹厚あげ(小) 19.5g こまつな 10g 酒 5.2g かす 13g 豆乳 13g うす口しょうゆ 1.04g 塩 0.39g 赤みそ 4.55g 白みそ 2.6g けずりぶし 1.3g だし昆布 0.65g 水 130g スイートポテト(30g) 1個	米 90g 雑穀(ツクス) 米の10% もち米 米の10% 水 米+雑穀(ツクス)+もち米の1.5倍 (豚肉がクロス角切) 32.5g 土しょうが 0.39g たけのこ水煮(短冊) 19.5g にんじん 26g ごま油 0.39g (冷)大豆 26g 青ねぎ 3.9g ごま油 0.26g さとう 2.6g みりん 0.65g 酒 1.3g こい口しょうゆ 5.2g けずりぶし 0.26g だし昆布 0.13g 水 26g (鶏肉(もも)) 19.5g たまねぎ 32.5g にんじん 6.5g はるさめ 3.9g 青ねぎ 6.5g 土しょうが 0.26g うす口しょうゆ 2.6g 酒 0.65g 塩 0.52g こしょう 0.026g けずりぶし 1.43g だし昆布 0.78g 水 143g のりかつおふりかけ(1.3g) 1袋	スパゲッティ(4cmカット) 32.5g 塩水の0.5% 鮭(角切) 26g クッキングワイン 0.65g ベーコン(スライス) 6.5g たまねぎ 39g にんじん 13g ほうれんそう 10g しめじ 6.5g サラダ油 0.65g 上新粉 3.9g 水 15.6g <牛乳> 39g 塩 1.04g こしょう 0.039g ポークブイオン 3.9g 水 75.4g (鶏肉油漬) 13g キャベツ 52g にんじん 3.9g 白いんげん豆(ドライパック) 9.1g イタリアンドレッシング(8ml) 1袋 うす口しょうゆ 3.9g 赤みそ 2.6g コチジャン 1.04g けずりぶし 1.3g だし昆布 0.65g 水 130g	米 90g 米粒麦 米の20% 水 米+麦の1.55倍 牛ひき肉 49g ぜんまい(水煮) 14g 緑豆太もやし 42g ほうれんそう 10g にんじん 7g 切干し大根 2.1g サラダ油 0.42g さとう 3.5g 青ねぎ 2.8g こい口しょうゆ 8.4g にんにく 0.042g ごま油 0.42g 白ごま 1.4g (豚肉) 19.5g (冷)とうふ 39g たまねぎ 19.5g 白菜キムチ 20g しめじ 13g 根深ねぎ 6.5g 塩 0.26g うす口しょうゆ 3.9g 赤みそ 2.6g コチジャン 1.04g けずりぶし 1.3g だし昆布 0.65g 水 130g	鶏肉(もも15g) 78g 塩 0.52g こしょう 0.026g 酒 2.6g かたくり粉 11.7g なたね油(あげ油) 7.8g キャベツ 45.5g にんじん 6.5g 塩昆布 1.56g たまねぎ 39g にんじん 26g サラダ油 0.26g (冷)粒コーン 13g じゃがいも 52g パセリ 0.65g 塩 1.04g こしょう 0.013g こい口しょうゆ 0.39g ポークブイオン 3.9g 水 117g たまねぎ 26g にんじん 13g (冷)白玉だんご 32.5g 青ねぎ 6.5g 赤みそ 8.45g 白みそ 4.55g けずりぶし 1.43g だし昆布 0.78g 水 143g	米 80g もち米 10g 鶏肉(もも) 26g にんじん 13g (冷)しめじ 6.5g (冷)むぎ枝豆 6.5g うす口しょうゆ 7.8g みりん 1.3g 酒 1.04g (冷)むきぐり 10.4g (水(煮汁と)米+もち米の1.5倍) (冷)絹厚あげ 32.5g にんじん 13g 一口ごぼう天 26g たけのこ水煮(短冊) 19.5g じゃがいも 32.5g (冷)さやいんげん 9.1g さとう 2.6g みりん 0.65g こい口しょうゆ 4.55g けずりぶし 0.39g だし昆布 0.26g 水 39g たまねぎ 26g にんじん 13g (冷)白玉だんご 32.5g 青ねぎ 6.5g 赤みそ 8.45g 白みそ 4.55g けずりぶし 1.43g だし昆布 0.78g 水 143g	豚肉 26g たまねぎ 39g にんじん 13g サラダ油 0.39g さつまいも 26g (冷)さつまもベース 26g パセリ 0.65g 上新粉 5.2g 水 20.8g <牛乳> 52g 塩 1.3g こしょう 0.039g ポークブイオン 3.9g 水 83.2g (ハム(スライス)) 13g 豆苗(カット) 13g 緑豆太もやし 52g にんじん 13g サラダ油 0.39g 塩 0.13g こい口しょうゆ 1.56g 酢 1.56g さとう 0.78g	米 110g 水 米の1.5倍 わかさぎ(魚卵含む) 58.5g 酒 1.3g かたくり粉 7.28g なたね油(あげ油) 5.85g はくさい 13g だいこん 13g にんじん 6.5g 根深ねぎ 3.9g サラダ油 0.39g 酢 3.25g さとう 3.9g こい口しょうゆ 2.6g 水 0~6.5g たまねぎ 32.5g にんじん 6.5g しめじ 9.1g しいたけ(干しかた) 0.65g こまつな 10g うす口しょうゆ 2.6g 酒 0.65g 塩 0.65g けずりぶし 1.56g だし昆布 0.78g 水(しいたけの戻し汁と) 156g 納豆 かし付(30g) 1個	米 110g 水 米の1.5倍 牛肉 39g 土しょうが 0.13g にんにく 0.13g クッキングワイン 0.65g たまねぎ 65g にんじん 26g サラダ油 0.39g じゃがいも 52g 塩 1.4g こしょう 0.042g カレー粉 1.4g トマトケチャップ 2.24g ウスターソース 2.52g トンカツソース 3.36g チャツネ 2.24g りんごピューレ 4.2g さとう 0.28g こい口しょうゆ 0.98g 上新粉 7.7g 水 30.8g けずりぶし 0.98g だし昆布 0.56g 水 95.2g ひじき 1.04g キャベツ 39g にんじん 6.5g (冷)むぎ枝豆 13g (冷)粒コーン 13g ごまドレッシング(10ml) 1袋
エネルギー	731kcal	700kcal	688kcal	755kcal	760kcal	744kcal	754kcal	732kcal	735kcal
たん白質	35.6g	29.7g	30.3g	33.0g	33.2g	31.2g	28.3g	28.5g	26.9g
脂質	17.7g	18.4g	21.6g	24.0g	26.1g	15.9g	19.4g	19.1g	15.0g
食塩相当量	4.2g	2.0g	2.7g	3.5g	3.7g	3.7g	3.4g	2.2g	2.5g