



10 月 分 献 立

令和2年 中学校

松 伏 町 学 校 給 食 セ ン タ ー

日 付	曜 日	ス プ ー ン	牛 乳	献 立		赤	黄	緑	栄養価	
				主食	お か ず	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
1	★	木	○	ご飯	芋煮汁 鱈のごまみそ煮 切干大根の煮物	豚肉 牛乳 とうふ 鱈のごまみそ煮 油揚げ	米 さといも 米油 さとう	にんじん こまつな しめじ ねぎ こんにゃく 切干しだいこん	766	32.7
2	金	○	○	ご飯	凍り豆腐のみそ汁 鶏唐揚げのおろしソース 3個 たくあんとキャベツの和え物	凍り豆腐 さつまあげ 鶏肉 牛乳	米 米油 小麦粉 でん粉 ごま	たまねぎ たけのこ だいこん チンゲンサイ なめこ えのきたけ こねぎ たくあん キャベツ きゅうり	810	36.5
5	月	○	○	ご飯	みそすいとん汁 秋刀魚の塩焼き かぼちゃのそぼろに	さんまの塩焼き 鶏肉 牛乳 豚肉	米 米油 さとう すいとん	かぼちゃ にんじん だいこん ねぎ しめじ こまつな	860	35.7
6	火		○	揚げパン (きな粉)	ポトフ いかのバジル風味焼き(小パット) ごぼうとこんにゃくのサラダ	いか 牛乳 きな粉 フランクフルト	パン じゃがいも 米油 アーモンド さとう	にんじん キャベツ だいこん マッシュルーム ごぼう にんにく 野菜こんにゃく もやし たまねぎ	847	34.8
7	水		○	麦ご飯 (皿)	チキンカレー 豆腐ナゲット 2個 ほうれん草のサラダ	鶏肉 脱脂粉乳 豆腐ナゲット 牛乳	米 麦 じゃがいも カレールウ 米油	たまねぎ にんじん しょうが にんにく とうもろこし ほうれん草 キャベツ	817	29.9
8	木	○	○	中華麺	醤油ラーメン 肉まん 野菜炒め	豚肉 鶏肉 牛乳	麺 米油 ごま油 肉まん	メンマ もやし にんじん ねぎ たけのこ きくらげ ほうれん草 キャベツ しめじ	749	30.9
9	金	○	○	ご飯	肉じゃが ししゃも南蛮漬 2本 菊花和え	ししゃもでん粉付き さつまあげ 豚肉 かつおぶし 牛乳	米 米油 じゃがいも さとう ごま油 ごま	にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん ねぎ にんにく しょうが きく きゅうり だいこん	872	31.0
12	月		○	子供パン	ほうれん草のポタージュ 肉団子のケチャップ煮 2個 コーンサラダ	牛乳 生クリーム 肉団子のケチャップ煮	パン 米油	ほうれん草 たまねぎ ポタージュベース とうもろこし キャベツ きゅうり	841	28.2
13	★	火	○	さつま芋ご飯	湯葉のすまし汁 かつおフライ こんにゃくとごぼうのみそ炒め りんごヨーグルト	ゆば なたと 絹揚げ 豚肉 牛乳 かつおフライ りんごヨーグルト	もちごめ 米 さつまいも 米油 ごま さとう	ねぎ こまつな えのきたけ しいたけ こんにゃく ごぼう さやいんげん しょうが	802	34.8
14	水	○	○	ご飯	すき焼き風煮 五目玉子焼き 根菜のさっぱり炒め	牛乳 豚肉 豆腐 五目玉子焼き	米 さとう ごま ごま油 米油	切干しだいこん れんこん にんじん えだまめ ねぎ はくさい こんにゃく しいたけ	811	34.1
15	木	○	○	地粉うどん	きのこうどん 大学芋 3個 大根のキムチ炒め みかん	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉	麺 さつまいも 米油 さとう ごま ごま油	しめじ えのきたけ しいたけ なめこ さんさい まいたけ ねぎ だいこん キムチ にんにく チンゲンサイ みかん	819	33.2
16	金	○	○	ご飯	みそけんちん汁 ハンバーグ照焼きソース 和風和え	油揚げ とうふ ハンバーグ 牛乳	米 さといも でん粉 米油 さとう	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	825	35.6
19	月		○	麦ご飯	麻婆豆腐 にらまんじゅう 2個 春雨の五目炒め	豆腐 豚肉 ハム 牛乳	米 麦 さとう でん粉 ごま油 米油 はるさめ	にんじん ねぎ しいたけ にら しょうが にんにく もやし ピーマン たけのこ にらまんじゅう	827	33.4
20	火		○	ツイストパン	アルファベットスープ 鶏肉のトマトソース ジャーマンポテト	鶏肉 鶏肉のトマトソース ベーコン チーズ 牛乳	パン マカロニ じゃがいも 米油	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン パセリ	775	28.4
21	水	○	○	ご飯	根菜のみそ汁 豆腐ハンバーグの南蛮だれ ごま風味和え	豚肉 鶏肉 豆腐ハンバーグ 牛乳	米 米油 さとう ごま油 ごま	れんこん にんじん ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく ねぎ にんにく しょうが こまつな はくさい もやし	792	29.6
22	木	○	○	ソフト麺 (皿)	ナポリタン風ソース かぼちゃのサラダ りんご 2切	フランクフルト 牛乳	麺 米油 小麦粉 デミグラスソース さとう	しょうが にんにく ピーマン マッシュルーム たまねぎ かぼちゃ にんじん パセリ トマト きゅうり りんご	872	27.1
23	金	○	○	ご飯	せんべい汁 秋刀魚の蒲焼風 干大根の和え物	鶏肉 鶏肉 さんまでん粉付き 牛乳	米 南部せんべい 米油 さとう ごま	ごぼう だいこん にんじん こまつな ねぎ しめじ 切干しだいこん きゅうり	815	31.6
26	月	○	○	ご飯	なめこ汁 太刀魚の利休揚げ 干草炒め	とうふ わかめ 太刀魚の利休揚げ 卵 かまぼこ 牛乳	米 米油	なめこ ねぎ ほうれん草 もやし キャベツ	790	31.4
27	火		○	麦ご飯 (皿)	ハヤシライス オムレツ フロッコリーのサラダ	豚肉 オムレツ 牛乳	米 麦 じゃがいも ハヤシルウ デミグラスソース 米油	たまねぎ にんじん グリンピース トマト しょうが にんにく フロッコリー キャベツ とうもろこし	898	28.7
28	水	○	○	ご飯	白菜の中華スープ 焼売 3個 ナムル	豚肉 うすら卵 しゅうまい 牛乳	米 ごま油	はくさい たまねぎ にんじん きくらげ こねぎ こまつな だいこん もやし	783	29.1
29	木	○	○	栗ご飯	沢煮椀 鱈の塩焼き 大豆とひじきの煮物	牛乳 豚肉 とうふ さば ひじき 油揚げ 大豆	米 もちごめ くり 米油 ごま さとう	だいこん にんじん ねぎ しめじ こまつな こんにゃく 柿	741	38.4
30	金		○	食パン	かぼちゃのクリームシチュー 豚肉のデミソースがけ 海と山のサラダ	鶏肉 ベシャメルソース 牛乳 生クリーム 豚肉 脱脂粉乳 海藻	パン 米油 デミグラスソース さとう	かぼちゃ たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり しめじ	859	38.4

※ 献立は、材料の都合により変更することがありますので、あらかじめご了承ください。

※ (★) 印の日に、放送用資料があります。

※ 「はし」は毎日清潔なものを持ってきましょう。

※ 「スプーン」は 印のついた日に持ってきましょう。

平均

816

32