

令和6年10月分 学校給食予定献立表

中学校



≪ 22 回 ≫

松伏町学校給食センター ほほえみ

日	曜	献立名	栄養量		食品名		
			エネルギー Kカロリー	たん白質 g	力 や 熱 の も と に な る 黄 の 食 品	血 や 肉 を つ く る 赤 の 食 品	体 の 調 子 を 整 え る 緑 の 食 品
1	火	揚げパン(きな粉) 牛乳 フランク入りポトフ いかのバジル風味焼き(小バット) ペンネアラビアータ	847	36.6	コッペパン 米油 アーモンド粉 砂糖 ペンネマカロニ ジャがいも オリーブオイル	きな粉 牛乳 いか バラベーコン フランクフルト	キャベツ だいこん たまねぎ トマト にんじん にんにく パセリ しめじ バジル
2★	水	ご飯 牛乳 かみなり汁 かつおの香味揚げ れんこんのサラダ	833	31.9	米 ごま ごま油 米油	牛乳 豆腐 油揚げ かつおの香味揚げ	こんにゃく きゅうり ごぼう だいこん チンゲンサイ にんじん ねぎ れんこん
3	木	ご飯 牛乳 中華団子スープ 鶏肉のチリソースがけ ビーフンの炒め物	757	35.0	米 ビーフン でん粉 砂糖 ごま油 米油	牛乳 えび 鶏肉 肉だんご	しょうが たまねぎ チンゲンサイ にんじん にんにく ねぎ ビーマン もやし しいたけ しめじ
4	金	ご飯 牛乳250ml ポークカレー 冷凍アップル ほうれん草のサラダ	809	29.3	米 ジャがいも 米油 カレールウ	牛乳 大豆 豚肉 鶏レバー 脱脂粉乳	キャベツ たまねぎ とうもろこし にんじん にんにく ほうれんそう 冷凍アップル
7	月	ご飯 牛乳 すき焼き風煮 五目玉子焼き ごま風味和え	777	34.4	米 砂糖	牛乳 豆腐 豚肉 五目玉子焼き	こんにゃく キャベツ こまつな ねぎ はくさい もやし しいたけ
8	火	子どもパン 牛乳 アルファベットスープ メンチカツ ブロッコリーのアーリオオーリオ	775	30.1	子供パン マカロニ オリーブオイル 米油	牛乳 ショルダーベーコン 鶏肉 メンチカツ	キャベツ たまねぎ にんじん にんにく はくさい ビーマン ブロッコリー
9	水	ご飯 牛乳 あんかけ丼 にらまんじゅう2個 豆乳ゼリーミックス	795	35.0	米 でん粉 砂糖 ごま油 米油 豆乳ゼリー	牛乳 いか なると 豚肉	しょうが たけのこ たまねぎ にんじん はくさい ほうれんそう もやし パインアップル 黄桃 にらまんじゅう
10	木	地粉うどん 牛乳 きのこうどん 手作りスイートポテト 絹揚げのみそ炒め	827	33.0	地粉うどん さつまいも 砂糖 米油 バター	牛乳 絹揚げ 油揚げ 昆布 豚肉 鶏肉 脱脂粉乳 生クリーム	こんにゃく ごぼう しょうが ねぎ ビーマン えのきたけ しいたけ しめじ なめこ まいたけ
11	金	ご飯 牛乳 レンファータン 白身魚の韓国風ソース 海と山のサラダ	785	30.8	米 でん粉 砂糖 ごま ごま油 米油	牛乳 海藻 白身魚フリッター 鶏肉 卵	キャベツ たまねぎ チンゲンサイ クリームコーン にんじん にんにく こねぎ ほうれんそう しめじ
15	火	食パン 牛乳 ほうれん草のポタージュ ハンバーグトマトソース コーンサラダ	826	32.1	食パン 砂糖 オリーブオイル 米油	牛乳 生クリーム ハンバーグ	キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし トマト にんにく ほうれん草 ポタージュベース
16	水	ご飯 牛乳 いりどり ぶりキャベツカツ 小松菜のお浸し	778	28.1	米 ジャが芋 砂糖 米油	牛乳 昆布 ぶりキャベツカツ 鶏肉	こんにゃく ごぼう こまつな たけのこ にんじん はくさい れんこん
17	木	ご飯 牛乳 中華五目スープ 餃子2個 チャプチェ	756	29.4	米 はるさめ 砂糖 ごま油 米油	牛乳 いか 豚肉 鶏肉 うすら卵	こまつな たけのこ たまねぎ にら にんじん にんにく もやし きくらげ しいたけ 餃子
18	金	ご飯 きのこカレー 目玉焼き ひじきとキャベツのサラダ コーヒーミルク	840	33.6	米 ジャがいも 米油 バター カレールウ デミグラスソース	干しひじき 鶏肉 卵 コーヒーミルク	キャベツ しょうが だいこん たまねぎ にんじん にんにく えのきたけ しめじ エリンギ
21	月	ご飯 牛乳 かき玉汁 鯖の塩焼き こんにゃくとごぼうのみそ炒め	791	39.6	米 でん粉 砂糖 米油	牛乳 豆腐 絹揚げ わかめ しおさば なると 豚肉 卵	こんにゃく さやいんげん ごぼう しょうが にんじん ねぎ えのきたけ
22	火	子どもパン 牛乳 肉団子のトマト煮 いかなゲット スパゲッティサラダ	852	31.1	子供パン スパゲッティ ジャがいも 米油	牛乳 大豆 鶏レバー 肉だんご いかナゲット	さやいんげん キャベツ きゅうり たまねぎ トマト にんじん バジル
23	水	ご飯 牛乳 中華わかめスープ 鶏唐揚げの甘酢あんかけ2個 チンゲン菜の炒め物	798	34.2	米 小麦粉 でん粉 砂糖 ごま ごま油 米油	牛乳 油揚げ わかめ かまぼこ なると 豚肉 鶏肉	キャベツ たまねぎ チンゲンサイ ねぎ 赤ビーマン 大豆もやし
24	木	中華麺 牛乳 長崎ちゃんぽん 鬼まん もやしとメンマの炒め物	808	34.8	中華麺 ごま ごま油 米油 鬼まん	牛乳 いか さつまあげ 豚肉	こまつな しょうが メンマ たまねぎ にんじん はくさい もやし しいたけ
25	金	ご飯 牛乳 あおさのみそ汁 ししゃも南蛮漬け3本 たくあんとキャベツの和え物	777	27.8	米 砂糖 ごま ごま油 米油	牛乳 豆腐 油揚げ あおさ ししゃもでん粉付き	キャベツ きゅうり しょうが だいこん たくあん たまねぎ にんにく ねぎ えのきたけ
28	月	食パン 牛乳 さつま芋のシチュー 焼フランクケチャップソース コールスロー	869	35.6	食パン さつまいも 砂糖 米油 ホワイトルウ	牛乳 フランクフルト 鶏肉 脱脂粉乳 生クリーム	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん マッシュルーム
29	火	ご飯 牛乳 中華風もずくスープ 棒餃子2個 いかと玉子の中華炒め	752	29.6	米 でん粉 ごま ごま油 米油	牛乳 もずく いか 豚肉 炒り玉子	たまねぎ にら にんじん ねぎ 赤ビーマン ほうれんそう 大豆もやし もやし しめじ 棒餃子
30	水	ご飯 牛乳 生揚げのみそ汁 まぐろカツ じゃが芋のそぼろ煮	783	29.8	米 ジャが芋 砂糖 米油	牛乳 生揚げ まぐろカツ 鶏肉	だいこん たまねぎ チンゲンサイ にんじん
31★	木	コッペパン メキシコ風ミートソース チーズオムレツ かぼちゃサラダ 飲むヨーグルト	799	33.1	コッペパン 小麦粉 砂糖 米油 マヨネーズ	豚肉 鶏レバー チーズオムレツ 飲むヨーグルト	かぼちゃ きゅうり たまねぎ とうもろこし トマト にんじん にんにく

平均栄養量

802 32.5

標準量

830 33.2

※ 毎月19日は「食育の日」です  
 ※ 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。