

掲示用
 10月
 給食献立表 (中学校)

日	曜日	料理名	ちょうりじょうからおしらせ	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]
1	水	やまこめもちりコッペパン・ぎゅうにゅう・オムレツケチャップソースかけ・じゃがいものチーズ煮・ベーコンとキャベツのスープ		ぎゅうにゅう・オムレツ・ベーコン・チーズ	パン・こめこ・じゃがいも・あぶら	ホールコーン・たまねぎ・にんじん・グリーンピース・キャベツ・しめじ	885	38.2
2	木	ごはん・ぎゅうにゅう・ハヤシライス・白鷹産大豆のツナサラダ・オレンジ		ぎゅうにゅう・ぶたにく・スキムミルク・だいず・チーズ・ツナ	ごはん・バター・じゃがいも・ハヤシルウ・あぶら	にんにく・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・キャベツ・きゅうり・オレンジ	1183	34.7
3	金	【蚕桑小リクエスト】 わかめごはん・ぎゅうにゅう・ハムチーズフライ・マカロニサラダ・とんじる		*蚕桑小リクエスト こんだて*	たきこみわかめ・ぎゅうにゅう・ハムチーズフライ・ハム・ヨーグルト・ぶたにく・とうふ	ごはん・こめあぶら・マカロニ・マヨネーズ・じゃがいも・こんにやく・さとう	919	29.8
6	月	【十五夜こんだて】 かおりごはん・ぎゅうにゅう・カマンベールチーズオムレツ・ひじきの炒り煮・白菜とにく団子のスープ・お月見デザート		デザート:学配	ぎゅうにゅう・オムレツ・とりひきにく・さつまあげ・ひじき・あおばたまめ・にくだんご	ごはん・あぶら・しらたき・さとう・はるさめ・おつきみゼリー	722	26.8
7	火	ごはん・ぎゅうにゅう・筑前煮・コーンしゅうまい・とうふのすましじる・お魚ふりかけ		シューマイ 小2ヶ 中3ヶ	ぎゅうにゅう・とりにく・しゅうまい・なると・とうふ	ごはん・こんにやく・さといも・あぶら・さとう	698	26.9
8	水	食パン・ぎゅうにゅう・ドライカレー・キャベツとコーンのツナマヨサラダ・きのこたまごのスープ・メロン		ぎゅうにゅう・ぶたにく・ツナ・ベーコン・たまご	パン・さとう・マヨネーズ・かたくりこ	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・キャベツ・ブロッコリー・ホールコーン・しめじ・えのきたけ・エリンギ・ほししいたけ・メロン	875	33.8
9	木	ごはん・ぎゅうにゅう・さんまなんばんづけ・小松菜とハムの白だし和え・じゃがいもとたまねぎのみそしる		ぎゅうにゅう・さんま・ハム・あぶらあげ・わかめ・にぼしこ	ごはん・こめあぶら・さとう・じゃがいも	ねぎ・こまつな・もやし・キャベツ・たまねぎ	731	24.6
10	金	ごはん・ぎゅうにゅう・焼きぎょうざ・春雨のごま炒め・華風コーンスープ・ピピピチーズ		ぎょうざ 小2ヶ 中3ヶ チーズ 2ヶ	ぎゅうにゅう・ぎょうざ・ぶたにく・とりにく・たまご・チーズ	ごはん・はるさめ・あぶら・ごまあぶら・ごま・かたくりこ	891	29.8
14	火	ごはん・ぎゅうにゅう・とりにくのレモンづけ・キャベツともやしのおひたし・大根とえのきだけのみそしる		ぎゅうにゅう・とりにく・あぶらあげ・にぼしこ	ごはん・かたくりこ・こめあぶら・さとう	レモン・キャベツ・もやし・にんじん・だいこん・えのきたけ	857	31.9
15	水	コッペパン・ぎゅうにゅう・和風コロッケ・キャベツとブロッコリーのコールスローサラダ・ウインナーチャウダー		ぎゅうにゅう・ハム・ウインナー・スキムミルク	パン・わふうコロッケ・こめあぶら・ドレッシング・じゃがいも・ホワイトルウ	キャベツ・にんじん・ブロッコリー・ホールコーン・たまねぎ	876	31.2
16	木	おそばやさんのカレーうどん・ぎゅうにゅう・塩バター大学いも・野菜の塩昆布和え・ヨーグルト		だいがくいも 小2ヶ 中3ヶ ヨーグルト:学配	うどん・さとう・かたくりこ・さつもいも・こめあぶら・バター・さとう・ごま	たまねぎ・こまつな・ねぎ・ほししいたけ・キャベツ・にんじん・きゅうり	795	26.6
17	金	ごはん・ぎゅうにゅう・五目野菜のにく団子・厚あげのみそ煮・あさりのみそしる・えだまめ		にくだんご 小2ヶ 中3ヶ	ぎゅうにゅう・にくだんご・なまあげ・とりにく・あさり・とうふ・にぼしこ	にんじん・ほししいたけ・グリーンピース・ねぎ・えだまめ	836	36.2
20	月	ごはん・ぎゅうにゅう・親子煮・ほうれん草のごま和え・大根と打ち豆のみそしる・青のり小魚		ぎゅうにゅう・とりにく・たまご・あぶらあげ・うちまめ・にぼしこ・あおのりこぎかな	ごはん・しらたき・さとう・かたくりこ・ごま	たまねぎ・ほししいたけ・ほうれんそう・にんじん・もやし・だいこん	776	36.1
21	火	ごはん・ぎゅうにゅう・レバー入りメンチカツ・中華サラダ・コーン入りたまごスープ・のりつくだに		ぎゅうにゅう・レバーいりメンチカツ・ハム・ベーコン・たまご・のりつくだに	ごはん・こめあぶら・はるさめ・さとう・あぶら・ごまあぶら・かたくりこ	もやし・にんじん・きゅうり・ホールコーン・たまねぎ・ほうれんそう	721	26.6
22	水	食パン・ぎゅうにゅう・マーマレードチキン・ポテトサラダ・ミネストローネ		ぎゅうにゅう・とりにく・ハム・ベーコン・ひよこまめ	パン・マーマレードペースト・じゃがいも・マカロニ・マヨネーズ・さとう・オリーブオイル	しょうが・キャベツ・にんじん・たまねぎ・きゅうり・セロリ・トマトみずに・にんにく	1025	39.6
23	木	【しらたかFOOD恵みの日】 ごはん・ぎゅうにゅう・いも煮・もってのほか菊おひたし・みそ豆・りんご		ぎゅうにゅう・ぎゅうにく・だいず	ごはん・さといも・こんにやく・さとう・こめあぶら・ごま	だいこん・しめじ・ねぎ・キャベツ・ほうれんそう・もやし・きく・りんご	736	27.1
24	金	ごはん・ぎゅうにゅう・いかの甘辛あげ・カミカミサラダ・なめこのみそしる		ぎゅうにゅう・いか・こんぶ・とりにく・とうふ・にぼしこ	ごはん・かたくりこ・こめこ・こめあぶら・さとう・マヨネーズ・ごまドレッシング	しょうが・みずな・ごぼう・にんじん・なめこ・だいこん・ねぎ	779	29.8
27	月	ごはん・ぎゅうにゅう・厚焼きたまご・あげさといものそぼろあえ・とうふとわかめのみそしる・ふりかけ		ぎゅうにゅう・あつやきたまご・ぶたにく・とうふ・わかめ・あぶらあげ・にぼしこ	ごはん・さといも・こめこ・かたくりこ・こめあぶら・さとう	たまねぎ・にんじん・えだまめ	824	31.1
28	火	ごはん・ぎゅうにゅう・さわらの西京焼き・しっとり卵の花炒り・ほうれん草のみそしる・ブルーベリーゼリー		ゼリー:学配	ぎゅうにゅう・さわら・みそ・おから・ぶたにく・ちくわ・とうにゅう・なまあげ・にぼしこ	ごぼう・にんじん・ねぎ・だいこん	745	33.0
29	水	こめこコッペパン・ぎゅうにゅう・タンドリーチキン・白鷹産青畑豆とりのり塩ポテト・コンソメスープ・オレンジ		ぎゅうにゅう・とりにく・ヨーグルト・あおばたまめ・あおのり・ベーコン	こめこパン・こめこ・かたくりこ・じゃがいも・こめあぶら・マカロニ	たまねぎ・にんじん・こまつな・オレンジ	997	43.3
30	木	ゆかりごはん・ぎゅうにゅう・焼き栗コロッケ・切干大根のりマヨサラダ・とうふと春雨のスープ		ぎゅうにゅう・とりにく・のり・とうふ	ごはん・やきぐりコロッケ・こめあぶら・マヨネーズ・ごま・はるさめ	きりぼしだいこん・にんじん・キャベツ・えだまめ・しょうが・ねぎ	834	24.9
31	金	ごはん・ぎゅうにゅう・さけメンチカツ・野菜おかか和え・五目スープ・白鷹産大豆のなっとう		ぎゅうにゅう・さけ・かつおぶし・ぶたにく・なっとう	ごはん・こめあぶら・はるさめ	ほうれんそう・にんじん・もやし・キャベツ・はくさい・メンマ・ねぎ	755	28.7

日	曜日	りょうりめい 料理名	ちょうりじょうから おしらせ	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]