



10月分 給食献立予定表(中学校)

日付	献立表	主 な 材 料						中学校
		主に体を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーのもとになる		
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	
		たんぱく質	無機質	カロテン（ビタミンA）	ビタミンC、食物繊維	炭水化物	脂質	
		魚、肉、卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品、 小魚、海そう	緑黄色野菜	その他の野菜、果物、 きのこ、こんにゃく	米、パン、めん いも、砂糖	油、バター、 種実類	
1（火）	ごはん セルフ鶏そぼろ丼（鶏そぼろ・おひたし） 牛乳 まろやか味噌汁	鶏肉 大豆 味噌 豆乳 生揚げ	牛乳	ほうれん草 にんじん 小松菜	もやし しょうが ごぼう 大根 こんにゃく ねぎ	ごはん 砂糖		758 35.2 19.7 2.8
2（水）	セルフフルーツサンド（食パン、フルーツクリーム） 牛乳 肉団子②③ 野菜とウインナーのスープ	鶏肉 ウインナー	牛乳	にんじん 小松菜	みかん もも パイナップル 枝豆 くわい キャベツ たまねぎ	食パン 砂糖 じゃがいも	ホイップクリーム	776 25.9 30.0 2.9
3（木）	ごはん 牛乳 厚焼きたまご 春雨サラダ マーボー豆腐	卵 とうふ 豚肉	牛乳	にんじん にら	キャベツ きゅうり もやし たまねぎ たけのこ しいたけ にんにく	ごはん はるさめ でんぶん	サラダ油 塩中華ドレッシング	792 27.8 22.6 2.6
4（金）	牛乳パン 牛乳 コーンコロッケ マカロニサラダ ポテトスープ	サラミ ウインナー ポロニアソーセージ	牛乳	にんじん ほうれん草	とうもろこし キャベツ きゅうり たまねぎ	牛乳パン パン粉 マカロニ じゃがいも	マヨネーズ サラダ油	793 25.4 29.2 3.2
7（月）	ごはん 牛乳 納豆 海藻サラダ 肉じゃが	納豆 豚肉	牛乳 わかめ こんぶ とさかのり	にんじん	キャベツ たまねぎ とうもろこし しらたき 枝豆	ごはん じゃがいも 砂糖	サラダ油 青じそドレッシング	802 29.8 18.3 2.4
8（火）	ごはん 牛乳 豚肉ケチャップ炒め フレンチサラダ ふわふわたまごスープ	豚肉 ウインナー 卵	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	ごはん でんぶん 砂糖	サラダ油 フレンチドレッシング	803 30.7 27.1 2.6
9（水）	セルフ焼きそばパン（カット入りコッペパン・焼きそば） 牛乳 わかめと小松菜のツナあえ フルーツ野菜ゼリー	なると 豚肉 ツナ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	キャベツ もやし	コッペパン 中華めん フルーツ野菜ゼリー	サラダ油 パンパンジードレッシング	762 30.4 20.1 3.0
10（木）	ごはん 牛乳 かつおカツ 小袋ソース シーザーサラダ 根菜ごま汁	かつお 豚肉 味噌 油揚げ	牛乳	ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり ごぼう 大根 ねぎ	ごはん パン粉 じゃがいも	サラダ油 ごま シーザーサラダドレッシング	827 26.2 25.6 2.6
11（金）	ごはん チキンカレー 牛乳 グリーンサラダ ヨーグルト	鶏肉 ヨーグルト	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく りんご グリンピース キャベツ 枝豆 しょうが カリフラワー とうもろこし	ごはん じゃがいも	サラダ油 イタリアンドレッシング	873 25.8 25.4 2.7
15（火）	☆十三夜献立☆ ごはん 牛乳 焼き栗コロッケ さっぱりあえ 味噌けんちん汁	鶏肉 とうふ 味噌	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん 小松菜	キャベツ 大根 こんにゃく ごぼう	ごはん くり さつまいも じゃがいも パン粉 里芋	サラダ油	766 23.1 19.6 2.2
16（水）	秋のミートソーススパゲティ（ゆでめん、ミートソース） 牛乳 コーンとブロッコリーのサラダ ぶどうゼリー	豚肉 チーズ	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ えのきたけ マッシュルーム エリンギ にんにく しょうが とうもろこし	スパゲティ 小麦粉 砂糖 ぶどうゼリー	マーガリン サラダ油 コーンクリーミードレッシング	737 29.8 23.1 3.5
17（木）	ごはん 牛乳 鶏肉の香味焼き ほうれん草とコーンの和えもの すいとん汁	鶏肉 油揚げ	牛乳	ほうれん草 にんじん	にんにく しょうが とうもろこし 大根 ねぎ こんにゃく	ごはん 砂糖 すいとん	ごま	808 32.7 19.7 2.3
18（金）	食パン レーズンクリーム 牛乳 焼きビーフン ほうれん草と卵のスープ	豚肉 ハム 卵 とうふ	牛乳	にんじん ほうれん草	キャベツ ピーマン たまねぎ しいたけ	食パン 砂糖 ビーフン でんぶん	レーズンクリーム サラダ油	764 29.1 26.4 3.4
21（月）	ごはん 牛乳 メンチカツ ササミとキャベツのサラダ えのきのみそ汁	豚肉 鶏肉 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ ねぎ	ごはん	サラダ油 和風ごまドレッシング	758 23.9 21.9 2.9
22（火）	ごはん 牛乳 さばの味噌煮 切昆布とじゃがいもの炒め煮 かみなり汁	さば 味噌 さつま揚げ 鶏肉 とうふ	牛乳 こんぶ	にんじん	こんにゃく 大根 ごぼう ねぎ かんぴょう	ごはん 砂糖	じゃがいも さといも サラダ油	788 28.7 23.8 2.9
23（水）	セルフホットドック（カット入りコッペパン、ソーセージ、ボイルキャベツ）ケチャップ&マスタード 牛乳 ミネストローネ	ウインナー ベーコン 大豆	牛乳	にんじん トマト パセリ	キャベツ たまねぎ セロリ	コッペパン マカロニ 砂糖 じゃがいも		814 31.4 34.4 3.7
24（木）	ごはん 牛乳 八宝菜 コーンしゅうまい わかめともやしのナムル	コーンしゅうまい 豚肉 えび いか うずら卵	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	たけのこ しいたけ 白菜 たまねぎ きぬさや しょうが もやし	ごはん でんぶん	ごま油 ナムルドレッシング	796 31.7 22.0 2.7
25（金）	黒糖パン 牛乳 とうふナゲット②③ 切干大根とツナの和え物 コーンシチュー	とうふナゲット ツナ ベーコン	牛乳	小松菜 にんじん	切干大根 もやし たまねぎ とうもろこし グリンピース	黒糖パン じゃがいも	サラダ油 ナムルドレッシング	880 28.3 34.7 3.5
28（月）	ごはん 牛乳 トマトハヤシライス ブロッコリーとチーズのサラダ アセロラゼリー	豚肉 チーズ	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	マッシュルーム たまねぎ とうもろこし	ごはん アセロラゼリー	サラダ油 青じそクリーミードレッシング	834.0 23.8 24.5 3.5
29（火）	ごはん 牛乳 ハムカツ ひじきの炒め煮 のっぺい汁	ハム 豚肉 油揚げ 鶏肉	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	しらたき ごぼう 大根 しめじ こんにゃく	ごはん パン粉 砂糖 里芋 でんぶん	サラダ油	818 26.0 25.5 2.5
30（水）	コッペパン 牛乳 タンドリーチキン かぼちゃシチュー ミックスゼリー（レモン、みかん、ぶどう）	鶏肉 ヨーグルト	牛乳	かぼちゃ にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	コッペパン じゃがいも	サラダ油	803 38.3 19.0 3.3
31（木）	ごはん 牛乳 いわしの生姜煮 変わりきんぴら さつまいもの味噌汁	いわし さつま揚げ 味噌	牛乳	にんじん	しょうが 大根 ごぼう こんにゃく ねぎ	ごはん 砂糖 さつまいも	サラダ油 ごま	719.0 25.0 13.1 2.9

中学生1食分の学校給食摂取基準
エネルギー830kcal たんぱく質26.9～41.5g 脂質18.4～27.6g 塩分2.5g未満
10月の平均栄養量
エネルギー：796kcal たんぱく質：28.4g 脂質：24.6g 塩分：2.9g

食品ロスを減らそう！

※材料の都合で献立を変更する場合があります。
10月は「世界食料デー(10/16)」や、「食品ロス削減月間」があります。給食でも残食が減るように、まずは自分が食べられる量がどのくらいか知るところから始めてみましょう。