

令和6年 10月 学校給食献立表 美馬市学校給食センター

日	曜	献立名			材 料 名						栄 養 価 (中学生)			
		主食 つけるもの	牛 乳	おかず・デザート	主に体の組織をつくる (赤)		主に体の調子を整える (緑)		主にエネルギーになる (黄)		エネ ル ギー kcal	たんぱ く 質g	脂質g	食塩g
					1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	火	ごはん ふりかけ	牛乳	鶏肉とがんもの煮物 すだち酢和え	とり肉 がんもどき さつまあげ	牛乳 わかめ ちりめん	にんじん さやいんげん	大根 キャベツ きゅうり すだち	米 じゃがいも こんにゃく さとう	油	743	29.4	25.0	3.0
2	水	きなこ あげパン	牛乳	豆腐の中華煮 小松菜のナムル	きなこ 豆腐 豚肉 さつまあげ	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく しょうが 白菜 たまねぎ 枝豆 もやし たけのこ しいたけ	コッペパン さとう でんぷん	油 ごま油 ごま	685	31.9	42.7	2.9
3	木	ごはん	牛乳	チンジャオロース ポテトサラダ	牛肉 豚肉 チキン・ポークハム	牛乳	ピーマン にんじん	しょうが たけのこ たまねぎ エリンギ きゅうり コーン	米 さとう でんぷん じゃがいも	油 ごま油 マヨネーズ	803	27.8	34.0	2.1
4	金	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 おかかあえ けんちん汁	さばのみそ煮 かつお節 豆腐 油揚げ	牛乳	小松菜 にんじん ねぎ	もやし 大根 ごぼう しいたけ	米 こんにゃく		703	27.0	29.2	2.5
7	月	ごはん	牛乳	豚肉のしょうが焼き 海そうサラダ プリン	豚肉 とりさきみ	牛乳 わかめ こんぶ	にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ たけのこ キャベツ もやし きゅうり	米 さとう プリン	油 ドレッシング	753	34.2	22.6	2.5
8	火	ごはん	牛乳	ちくわのいそべあげ ゆかりあえ なめこ汁	ちくわ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 あおのり	しそ にんじん ねぎ	白菜 きゅうり なめこ 大根	米 小麦粉 でんぷん	油	705	22.5	23.6	3.7
9	水	食パン	牛乳	秋のシチュー フレンチサラダ	とり肉 チキン・ポークハム	牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ しめじ 枝豆 キャベツ きゅうり コーン	食パン さつまいも	バター ドレッシング	719	28.2	32.2	3.6
10	木	カレーピラフ	牛乳	肉団子スープ 焼きぎょうざ	チキン・ポークハム 肉団子 ぎょうざ	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜 ねぎ	たまねぎ コーン	米 はるさめ	油	756	25.4	28.0	3.6
11	金	ごはん	牛乳	いかとあつあげの煮物 のりずあえ	とり肉 いか 厚揚げ まぐろ	牛乳 焼きのり	にんじん さやいんげん ほうれんそう	もやし コーン	米 じゃがいも こんにゃく さとう	油	774	33.7	25.8	2.2
15	火	(ごはん)	牛乳	ぶた丼 春雨の中華和え	豚肉 かまぼこ チキン・ポークハム	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ ごぼう 根深ねぎ きゅうり キャベツ	米 さとう こんにゃく はるさめ	油 ごま油	740	28.8	20.9	2.5
16	水	食パン	牛乳	なすのミートスパゲッティ ごぼうとツナのサラダ	豚ひき肉 牛ひき肉 大豆 まぐろ	牛乳 粉チーズ ひじき	にんじん ピーマン トマト	にんにく たまねぎ なす ごぼう きゅうり	食パン スパゲッティ さとう	油 ごま ドレッシング	803	33.6	34.0	2.8
17	木	ごはん	牛乳	鶏肉の梅肉焼き こんぶ和え きんぴらごぼう	とり肉 牛肉 さつまあげ 大豆	牛乳 塩昆布 くきわかめ	にんじん さやいんげん	うめ キャベツ きゅうり ごぼう	米 さとう こんにゃく	ごま油 ごま	755	31.6	28.3	2.6
18	金	(ごはん)	牛乳	ポークカレー ブルーベリーヨーグルト	豚肉	牛乳 脱脂粉乳 ヨーグルト 生クリーム	にんじん	にんにく たまねぎ 枝豆 みかん もも ブルーベリー パインアップル	米 じゃがいも カクテルゼリー さとう	油	827	27.1	23.0	2.4
21	月	ごはん	牛乳	あじのごまみそかけ さつまいものいそ煮	あじ みそ とり肉 さつまあげ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	ごぼう たまねぎ	米 さとう さつまいも こんにゃく	ごま 油	800	34.8	21.2	3.0
22	火	ごはん	牛乳	豚肉の角煮 ワンタンのスープ	豚肉 みそ ワンタン	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう しょうが たまねぎ たけのこ えのきたけ	米 こんにゃく 黒砂糖		736	31.4	23.4	3.2
23	水	食パン	牛乳	かぼちゃコロッケ そえ野菜 ミネストローネ	かぼちゃコロッケ チキン・ポークハム 大豆	牛乳	にんじん パセリ トマト	キャベツ もやし にんにく たまねぎ しめじ	食パン さとう じゃがいも マカロニ	油 ドレッシング	664	24.9	33.3	3.0
24	木	ごはん	牛乳	厚揚げとチンゲン菜のみそ炒め ひじきとチーズの和え物	豚ひき肉 厚揚げ みそ まぐろ	牛乳 ひじき チーズ	チンゲンサイ にんじん	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ きゅうり	米 さとう でんぷん	ごま油 油	748	28.4	28.9	2.3
25	金	ごはん	牛乳	手作りハンバーグ ポイルキャベツ ポテトスープ	牛ひき肉 豚ひき肉 豆腐 卵 チキン・ポークハム	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ	米 バン粉 さとう じゃがいも		773	30.9	27.1	2.8
28	月	ごはん 鉄っこひじき	牛乳	厚揚げと大根のみそ煮 わかめの酢の物	豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ ちりめん ひじき	にんじん さやいんげん	しょうが 大根 キャベツ きゅうり すだち	米 じゃがいも こんにゃく さとう	油	700	26.9	19.9	3.2
29	火	ごはん	牛乳	とり肉のワイン風味 イタリアンサラダ オニオンスープ	とり肉 チキン・ポークハム	牛乳	パセリ にんじん	キャベツ きゅうり 枝豆 たまねぎ コーン セロリー	米 でんぷん さとう	油 ドレッシング	867	32.9	33.0	3.3
30	水	食パン	牛乳	ポークビーンズ グリーンサラダ	豚肉 ベーコン 大豆 チキン・ポークハム	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん トマト パセリ ブロッコリー	たまねぎ きゅうり コーン	食パン じゃがいも さとう	油 ドレッシング	708	34.6	35.5	3.3
31	木	ごはん	牛乳	いわしの生姜煮 シャッキリごまあえ さつま汁	いわしのしょうが煮 とり肉 油揚げ みそ	牛乳	小松菜 にんじん ねぎ	れんこん もやし 大根 しめじ	米 さとう さつまいも こんにゃく	ごま	695	28.0	22.5	3.0