

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 とりささみ | 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 |