

令和8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	たんば く質 g	脂質 g	食塩g
					1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	木	ごはん	牛乳	じゃがいものそぼろ煮 りっちゃんサラダ	牛ひき肉 豚ひき肉 さつまあげ チキンハム かつお節	牛乳 塩昆布	にんじん	たまねぎ キャベツ グリーンピース きゅうり コーン	米 じゃがいも こんにゃく さとう	油	756	27.3	19.8	2.4
2	金	ごはん	牛乳	さばのごまみそかけ 小松菜のおかか和え かきたま汁	さば みそ かつお節 豆腐 卵	牛乳	小松菜 にんじん ねぎ	もやし 白菜 えのきたけ たまねぎ	米 さとう でんぶん	ごま	748	34.1	23.6	3.0
5	月	ごはん	牛乳	ピリッと厚揚げ パンサンスー	厚揚げ 豚ひき肉 チキンハム	牛乳	にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ 白菜 しめ じ	米 さとう でんぶん はるさめ	油 ごま油	773	28.3	22.4	2.7
6	火	ごはん	牛乳	たまごやき 切り干し大根の炒め煮 豚汁	たまごやき さつまあげ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん さやいんげん ねぎ	切干大根 しいたけ ごぼう 大根 白菜	米 じゃがいも さとう	油	770	27.7	24.6	3.6
7	水	揚げパン	牛乳	クリームシチュー 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	コッペパン さとう じゃがいも	油 ドレッシング	781	29.2	33.1	3.5
8	木	ごはん	牛乳	豚キムチ 卵スープ	豚肉 豆腐 卵	牛乳	にら ねぎ にんじん 小松菜	キムチ 白菜 たまねぎ にんにく	米 こんにゃく さとう でんぶん	ごま油	704	32.2	19.8	4.1
9	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 バインアップル もも ブルーベリー	米 じゃがいも カクテルゼリー さとう	油	827	27.1	21.2	2.4
13	火	炊き込み ごはん	牛乳	ちくわのいそべあげ 厚揚げのみそ汁	鶏むね 油揚げ ちくわ 厚揚げ みそ	牛乳 青のり	にんじん さやいんげん 小松菜	しめじ ごぼう 大根 えのきたけ	米 こんにゃく さとう 小麦粉 でんぶん	油	748	27.3	20.6	4.4
14	水	減量食パン	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 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	801	33.4	30.3	2.8
15	木	ごはん	牛乳	豚肉とにらの炒め物 さつまいものカレーサラダ	豚肉 チキンハム	牛乳	にら にんじん	にんにく たけのこ エリンギ もやし たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	米 さつまいも	油 マヨネーズ	815	30.2	26.6	2.6
16	金	ごはん	牛乳	手作りハンバーグ イタリアンサラダ ポテトスープ	牛ひき肉 豚ひき肉 豆腐 卵 チキンウインナー	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	米 パン粉 さとう じゃがいも	ドレッシング	797	30.5	24.7	3.3
19	月	ごはん	牛乳	いわしかぼすレモン煮 シャッキリごまあえ さつま汁	いわしかぼすレモン煮 とり肉 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	713	27.6	18.0	3.0
20	火	ごはん	牛乳	すきやき ゆず酢和え	豚肉 牛肉 焼き豆腐	牛乳 ちりめん わかめ	にんじん	白菜 大根 根深ねぎ しめじ キャベツ ゆず	米 さとう こんにゃく 焼きふ	油	731	30.2	20.6	2.8
21	水	食パン	牛乳	かぼちゃひき肉フライ キャベツと枝豆のサラダ コーンポタージュ	かぼちゃひき肉フライ とりささみ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり 枝豆 コーン たまねぎ	食パン じゃがいも	油 ドレッシング	759	28.3	28.3	3.8
22	木	チキンライス	牛乳	肉団子スープ チョコチップマフィン	とり肉 ミートボール 卵	牛乳	にんじん ねぎ ピーマン トマト 小松菜	たまねぎ コーン	米 はるさめ 小麦粉 さとう	油 バター チョコチップ	870	27.7	25.2	3.8
23	金	ごはん	牛乳	鶏肉の香味焼き ゆかり和え 押し麦汁	とり肉 豆腐 ちくわ 油揚げ	牛乳	ねぎ にんじん しそ	しょうが にんにく キャベツ しいたけ	米 おおむぎ		741	33.4	23.5	2.6
26	月	ごはん	牛乳	焼きししゃも ごま和え 五目きんぴら	豚肉 さつまあげ	牛乳 ししゃも くきわかめ	小松菜 にんじん さやいんげん	もやし ごぼう れんこん	米 さとう こんにゃく	ごま 油 ごま油	717	30.1	20.2	2.8
27	火	(ごはん)	牛乳	ぶた丼 ひじきとチーズの和え物	豚肉 かまぼこ まぐろ	牛乳 ひじき チーズ	にんじん	しょうが たまねぎ ごぼう 根深ねぎ キャベツ きゅうり	米 こんにゃく さとう	油	728	29.8	19.6	2.5
28	水	食パン	牛乳	焼きうどん ビーンズサラダ	豚肉 かつお節 ひよこまめ 大豆 チキンハム	牛乳 青のり	にんじん ピーマン ほうれん草	たまねぎ もやし キャベツ 枝豆 きゅうり	食パン うどん	油 マヨネーズ	748	31.0	28.0	3.6
29	木	ごはん	牛乳	とり肉のワイン風味 ブロッコリーのツナ和え ABCスープ	とり肉 まぐろ ベーコン	牛乳	パセリ 小松菜 ブロッコリー にんじん	たまねぎ	米 でんぶん さとう ABCマカロニ	油 ドレッシング	913	36.7	34.7	3.6
30	金	ごはん	牛乳	厚揚げと大根のみそ煮 のり酢和え パンブキンバロア	豚肉 厚揚げ みそ まぐろ	牛乳 焼きのり	にんじん さやいんげん ほうれん草	しょうが 大根 もやし コーン	米 じゃがいも こんにゃく さとう パンブキンバロア	油	758	28.7	19.8	2.4

☆材料の購入その他の事情による献立の変更をご了承ください。