



# 令和2年10月予定献立表



[中学校]

日	曜日	主食 添加物	牛乳	おかず	主な材料と働き						栄養価 熱量kcal たんぱく質g 脂質g 食塩相当量g
					主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
					1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類 いも類・砂糖	6群 油脂	
1	木	麦ご飯	○	さばのカレー焼き ほうれん草のごま酢和え ぬっぺ汁 お月見団子	さば 豚肉 豆腐 するめ	牛乳	ほうれん草 人参	大根 長葱 玉葱 もやし 切り干し大根 こんにゃく	米 麦 砂糖 里芋 団子	ごま	845 36.4 21.0 3.4
2	金	ご飯	○	ハヤシソース キャベツとコーンのサラダ いちごプリン	豚肉	牛乳 生クリーム	人参 トマト	キャベツ コーン にんにく きゅうり 玉葱 しめじ	米 じゃが芋 砂糖 プリン	油	805 23.5 21.3 1.4
5	月	ご飯	○	鉄鍋餃子 元気の出るサラダ 肉団子スープ みかんクレープ	豚肉 餃子 肉団子	牛乳	人参 小松菜	きゅうり 白菜 長葱 キャベツ 干し椎茸 にんにく	米 砂糖 クレープ	油 ごま油	867 30.9 27.2 3.3
6	火	ご飯	○	きのこカレー (ルウ) 福神漬け 合わせるゼリーフルーツ	豚肉	牛乳	人参	玉葱 えのき茸 生姜 にんにく しめじ 福神漬け ナタデココ アロエ みかん バイン	米 じゃが芋 小麦粉 ゼリー	油 マーガリン	887 25.0 23.5 2.9
7	水	梅ご飯	○	秋さらわのかぼちゃ味噌焼き 高野豆腐とひじきの煮物 呉汁	ささら 油揚げ 豆乳 大豆 味噌 高野豆腐	牛乳 ひじき	人参 かぼちゃ	ごぼう 梅 長葱 大根 こんにゃく	米 里芋 砂糖	油	762 32.9 20.7 3.6
8	木	ご飯	○	白花豆コロッケ (ソース) れんこんのきんぴら 秋のけんちん汁	鶏肉 さつま揚げ 豆腐	牛乳 白花豆	人参 小松菜 いんげん	大根 干し椎茸 しめじ 長葱 蓮根 こんにゃく	米 砂糖 じゃが芋 里芋 砂糖	ごま 油 ごま油	845 29.1 22.7 3.4
9	金	コッペパン ブルーベリージャム	○	パンプキングラタン ブロッコリーサラダ (ドレッシング) コンソメスープ	ベーコン	牛乳 チーズ	ブロッコリー 人参 パセリ かぼちゃ	カリフラワー コーン 玉葱 マッシュルーム	コッペパン ジャム 小麦粉	バター 油	817 27.3 27.3 3.5
12	月	ご飯	○	あじマスタードパン粉焼き 即席漬け キャベツのカレースープ さつまポテト	あじ ベーコン かつお節	牛乳	ブロッコリー パセリ	キャベツ 玉葱 白菜 コーン つぼ漬け	米 じゃが芋 さつまポテト パン粉	ごま マヨネーズ	812 27.9 23.3 2.7
13	火	麦ご飯	○	厚焼き玉子 磯香和え 肉じゃが	豚肉 卵	牛乳 のり	人参 ほうれん草 江戸菜 いんげん	もやし 玉葱 白滝	米 麦 じゃが芋 砂糖	油	811 31.6 18.8 3.1
14	水	ご飯	○	鶏肉の香味焼き 2個 小松菜のマヨネーズ和え いわし団子汁	鶏肉 ツナ 豆腐 いわし団子	牛乳	小松菜 人参 江戸菜	長葱 生姜 コーン 大根 にんにく しめじ 干し椎茸 えのき茸	米 里芋 砂糖	ごま マヨネーズ	802 40.5 21.8 4.0
15	木	中華麺	○	春巻 パンハンジーサラダ ピリ辛みそラーメンスープ はちみつレモンゼリー	豚肉 春巻 鶏肉 味噌	牛乳 わかめ	人参 にら	もやし 長葱 きゅうり コーン キャベツ こんにゃく にんにく 生姜	中華麺 ゼリー	油 ごま油	802 27.2 33.1 4.3
16	金	菜めし	○	さんまの蒲焼き 権座 飛鳥汁	さんま 豚肉 生揚げ 豆腐 味噌	牛乳 昆布	人参 小松菜	大根 白菜 えのき茸 ごぼう 生姜 長葱 こんにゃく	米 里芋 砂糖	ごま 油	894 33.7 30.8 3.2
19	月	ご飯	○	糸より鯛チーズフライ 切り干し大根のサラダ だまこ汁	糸より鯛 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 江戸菜	きゅうり 大根 ごぼう 干し椎茸 長葱 切り干し大根	米 パン粉 だまこ餅 小麦粉 澱粉	ごま 油	823 26.9 23.3 2.2
20	火	ご飯	○	にらまん チンジャオロースー ちんげん菜スープ ぶどうゼリー	豚肉 鶏肉 豆腐 にらまん	牛乳	にら チンゲン菜 ピーマン	たけのこ きくらげ にんにく 生姜	米 砂糖 澱粉 ゼリー	油 ごま油	810 32.8 23.2 3.0
21	水	きなこ揚げパン	○	海草サラダ (ドレッシング) ミネストローネ ヨーグルト	ベーコン きなこ	牛乳 海草 ヨーグルト	人参 トマト	キャベツ きゅうり 玉葱 にんにく セロリ	パン 砂糖 じゃが芋 マカロニ	油	800 25.9 31.3 4.2
22	木	ご飯	○	ハンバーグきのこソース ほうれん草和風サラダ わかめスープ ひと口みかんゼリー 2個	ハンバーグ ベーコン	牛乳 わかめ	ほうれん草 人参	玉葱 たもぎ茸 もやし しめじ えのき茸 コーン	米 砂糖 ゼリー	ごま 油	798 25.0 22.7 3.6
23	金	ご飯	○	シューマイ 2個 にらともやしの中華和え ジャジャン豆腐	豚肉 シューマイ 生揚げ 味噌	牛乳	にら 人参	もやし 玉葱 長葱 干し椎茸 こんにゃく	米 砂糖 じゃが芋	油 ごま油	825 32.0 25.5 3.1
26	月	ご飯	○	さばのおろし煮 枝豆サラダ 酒々井味噌の冬瓜汁	さば ハム 豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 ひじき わかめ	人参 小松菜	枝豆 もやし 玉葱 冬瓜 長葱	米 砂糖	油	890 34.1 29.9 4.0
27	火	きのこ スパゲティ	○	焼き栗コロッケ (ソース) コールスローサラダ 原宿ドック (チーズ)	ベーコン	牛乳 チーズ	人参 アスパラガス	えのき茸 しめじ エリンギ 干し椎茸 キャベツ 玉葱 コーン にんにく きゅうり	スパゲティ じゃが芋 栗 さつま芋 原宿ドック	オリーブ油	850 26.0 41.1 2.6
28	水	ご飯	○	ショーロンポー 麻婆豆腐 ナムル	豚肉 豆腐 ショーロンポー 大豆 味噌	牛乳	にら ほうれん草 人参	長葱 干し椎茸 生姜 きゅうり にんにく もやし	米 澱粉	油 ごま油	886 36.6 27.3 4.0
29	木	ご飯	○	親子焼き ごぼうサラダ すき焼き風煮 アセロラゼリー	豚肉 ツナ 豆腐 卵	牛乳	人参 江戸菜 いんげん	白菜 ごぼう 長葱 えのき茸 コーン 白滝	米 砂糖 ゼリー	油	833 32.0 21.0 2.5
30	金	ご飯	○	ホキ磯辺フライ (ソース) 切り干し大根の煮物 酒々井味噌のさつま汁 かぼちゃプリン	ホキ 豚肉 豆腐 味噌 油揚げ	牛乳 のり	人参 小松菜 いんげん かぼちゃ	大根 干し椎茸 長葱 切り干し大根	米 パン粉 さつま芋 砂糖 プリン 小麦粉	ごま 油	914 33.7 26.0 3.9

★10月分給食費の口座振替日は、9月30日(水)になります。  
もし、残高不足等の理由により引き落としができなかった場合は、  
11月分と同じ日(11月2日)に再振替をします。  
残高の確認をお願いいたします。  
★食材等の都合により、献立を変更する  
場合がありますので、ご了承ください。



### 今月の酒々井産

さつま芋  
味噌  
26日:冬瓜汁  
30日:さつま汁

コシヒカリ  
1等米

学校給食摂取基準(12~14歳の場合)		月平均
エネルギー	: 830kcal	835
たんぱく質	: 27.0~41.5g	30.5
脂質	: 18.4~27.7g	25.5
食塩相当量	: 2.5g未満	3.3

