



令和4年10月予定献立表



[中学校]

酒々井町学校給食センター

日	曜	主食	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	
3	月	ピラフ	○	ポテトとベーコンのグラタン 寒天サラダ 白いんげん豆のトマトスープ	鶏肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳 チーズ 寒天 わかめ	人参 赤ピーマン ブロッコリー トマト パセリ	コーン きゅうり セロリ 玉葱 ズッキーニ	米 じゃが芋	オリーブオイル	826 27.9 24.5 4.4
4	火	麦ご飯	○	シューマイ 2個 こんにゃくの中中華風炒め 中華風コーンスープ ヨーグルト	シューマイ ベーコン 鶏肉 卵	牛乳 ヨーグルト	人参 アスパラガス 小松菜	こんにゃく エリンギ 長葱 玉葱 干し椎茸 コーン	米 麦 砂糖 でんぷん	油 ごま油	851 29.5 24.1 3.3
5	水	ご飯 (ふりかけ)	○	鰯のみぞれ煮 アスパラとれんこんのマヨ炒め キャベツの味噌汁	鰯 油揚げ 豆腐 味噌 かつお節	牛乳 ちりめん わかめ のり	アスパラガス	大根 れんこん コーン エリンギ にんにく キャベツ もやし 長葱	米 でんぷん	マヨネーズ	850 37.3 30.2 3.6
6	木	きなこ揚げパン	○	花野菜サラダ(ドレッシング) 米粉のシチュー ブルーベリーゼリー	きなこ 鶏肉 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	ブロッコリー 人参 グリーンピース	カリフラワー コーン にんにく 玉葱	パン 砂糖 米粉 ゼリー	油 バター	803 31.1 26.3 3.2
7	金	ご飯	○	福神漬け ボークカレー 竹輪入りさっぱりサラダ アセロラゼリー	豚肉 竹輪	牛乳	人参 小松菜	福神漬け にんにく 生姜 玉葱 キャベツ	米 じゃが芋 砂糖 ゼリー	油 ごま	852 25.4 20.8 4.1
10	月	スポーツの日 休業日									
11	火	ご飯	○	松風焼き 納豆和え 酒々井味噌の根菜ごま汁 水ようかん	鶏肉 納豆 かつお節 豚肉 油揚げ 味噌	牛乳	小松菜 人参	もやし ごぼう 長葱 生姜 干し椎茸	米 里芋 パン粉 砂糖 水ようかん	ごま	889 38.8 22.7 2.9
12	水	ご飯	○	親子焼き ごぼうサラダ すき焼き風煮 小魚佃煮	卵 豚肉 豆腐	牛乳 小魚	人参 三つ葉 江戸菜	玉葱 長葱 しらたき 白菜 えのき ごぼう コーン 枝豆 生姜	米 砂糖	ごま 油	830 34.1 26.5 2.8
13	木	ご飯	○	鶏のマーマレード焼き さつま芋サラダ わかめスープ	鶏肉 ツナ ベーコン	牛乳 わかめ	ブロッコリー 人参	生姜 にんにく 枝豆 玉葱 えのき コーン	米 マーマレード さつま芋	マヨネーズ ごま	807 32.6 23.5 3.1
14	金	ご飯	○	ハンバーグ きのこソース キャベツとコーンのソテー ミネストローネ	ハンバーグ ハム ベーコン	牛乳	アスパラガス 人参 トマト	玉葱 しめじ たもぎ茸 コーン キャベツ にんにく セロリ	米 砂糖 じゃが芋 マカロニ	油 バター	841 31.7 25.7 4.0
17	月	ご飯	○	ショーロンポー 2個 豚丼の具 わかめとトックのスープ	豚肉 ショーロンポー 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん	しらたき 長葱 干し椎茸	米 砂糖 トック	ごま ごま油	882 35.9 23.2 4.2
18	火	ご飯	○	厚焼き玉子 ナムル カレー麻婆豆腐	卵 豚肉 豆腐	牛乳	人参 ほうれん草 にら	もやし きゅうり 切干大根 にんにく 生姜 玉葱 マッシュルーム	米 砂糖 米粉	ごま 油 ごま油	856 38.6 26.8 2.1
19	水	ご飯	○	ぶりの十石味噌焼き れんこんサラダ かき玉汁 豆乳ココアプリン	ぶり 卵 かにかま 豆腐 なると 味噌	牛乳 わかめ	人参 小松菜	れんこん キャベツ きゅうり コーン 玉葱 干し椎茸	米 砂糖 でんぷん プリン	マヨネーズ	848 33.0 27.0 4.6
20	木	中華麺	○	揚げ餃子 2個 パンサンサー しょうゆラーメンスープ	餃子 ハム 豚肉 なると	牛乳 わかめ	人参 小松菜 にら	もやし きゅうり にんにく 生姜 キャベツ コーン 長葱	中華麺 マロニー 砂糖 でんぷん	油 ごま ごま油	744 35.1 25.0 5.6
21	金	ご飯	○	肉団子 3個 磯香和え 芋煮汁 はちみつレモンゼリー	肉団子 豚肉 生揚げ	牛乳 のり	人参 江戸菜	えのき キャベツ 生姜 大根 長葱 こんにゃく	米 里芋 砂糖 ゼリー	油	856 31.0 20.7 3.1
24	月	ご飯	○	豚肉の生姜焼き いかくんサラダ けんちん汁	豚肉 さきいか 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 小松菜	生姜 キャベツ きゅうり 長葱 大根 ごぼう 干し椎茸 レモン	米 砂糖 里芋	油 ごま	851 36.7 28.2 3.1
25	火	スパゲティ ナポリタン	○	焼き栗コロッケ(ソース) ビーンズカルサラダ	ベーコン ウィンナー 大豆 金時豆 大福豆	牛乳 チーズ	人参 ピーマン ブロッコリー	にんにく 玉葱 エリンギ	スパゲティ じゃが芋 栗 パン粉 さつま芋	油 マヨネーズ	830 26.7 41.1 4.3
26	水	麦ご飯 (味付けのり)	○	鯖のごまだれ焼き 小松菜と竹輪のお浸し 豆乳味噌汁	鯖 豆乳 竹輪 味噌 かつお節 豚肉 生揚げ	牛乳 のり	人参 小松菜 江戸菜	大根 長葱	米 麦 砂糖	ごま	813 39.0 23.4 2.8
27	木	わかめご飯	○	鶏の唐揚げ 2個 枝豆サラダ 酒々井味噌のなめこ汁	鶏肉 ハム 豆腐 味噌	牛乳 わかめ ひじき	人参 小松菜	生姜 にんにく 枝豆 もやし 玉葱 大根 なめこ 長葱	米 でんぷん 砂糖	油	816 37.3 23.0 5.7
28	金	丸パン (みかん ジャム)	○	スペイン風バイクドエッグ 海草サラダ パンブキンポタージュ かぼちゃプリン	ベーコン 卵	牛乳 海草 生クリーム	ピーマン ほうれん草 人参 かぼちゃ パセリ	玉葱 キャベツ きゅうり セロリ	パン ジャム じゃが芋 プリン	油 バター	846 27.5 31.6 3.6
31	月	ご飯	○	鯖カレー焼き 即席漬け 肉じゃが	鯖 かつお節 豚肉	牛乳	人参 さやいんげん	白菜 キャベツ つぼ漬け 玉葱 しらたき	米 でんぷん じゃが芋 砂糖	ごま 油	874 31.5 27.2 3.2

★10月分給食費の口座振替日は、9月30日(金)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(10月31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

コシヒカリ 1等米 さつま芋 味噌
・11日:根菜ごま汁
・27日:なめこ汁

学校給食摂取基準(12~14歳の場合)		月平均
エネルギー	: 830kcal	838
たんぱく質	: 27.0~41.5g	33.0
脂質	: 18.4~27.7g	26.0
食塩相当量	: 2.5g未滿	3.7

