



令和3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	金	ご飯 (ふりかけ)	○	さばの南蛮漬け焼き 磯香和え けんちん汁	さば 鶏肉 豆腐	牛乳 海苔	人参 ほうれん草 小松菜	えのき キャベツ 大根 干し椎茸 ごぼう 長葱	米 里芋		799 32.5 25.9 2.8	
4	月	ご飯	○	いわしのさんが焼き 大豆の磯煮 豚汁	いわし 鶏肉 大豆 油揚げ 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 ひじき	人参	ごぼう 大根 こんにゃく 長葱	米 砂糖 里芋	油	827 36.8 22.2 2.7	
5	火	ご飯	○	にらまん ピピンパの具 キムチのトックスープ	にらまん 豚肉 味噌 鶏肉	牛乳	人参 江戸菜	にんにく 生姜 切干大根 キャベツ 大根 キムチ 長葱	米 砂糖 トック	油 ごま油 ごま	835 32.9 22.8 3.6	
6	水	ご飯	○	鶏肉のごま味噌焼き 1個 茎わかめの炒め煮 かきたま汁 チーズとりんごのデザート	鶏肉 味噌 豚肉 油揚げ 豆腐 なたと 卵	牛乳 わかめ チーズデザート	人参 小松菜	生姜 たけのこ こんにゃく 玉葱 干し椎茸	米 砂糖 でんぷん	油 ごま	824 38.2 24.3 4.2	
7	木	チキンライス	○	オムライスシート (ケチャップ) 海草サラダ きのこのクリームスープ	鶏肉 卵 ベーコン 大豆	牛乳 海草 生クリーム	人参 パセリ	玉葱 キャベツ きゅうり エリンギ しめじ マッシュルーム たもぎ茸 コーン	米 米粉	油	812 26.5 27.4 4.1	
8	金	麦ご飯	○	福神漬け きのこカレー 合わせるゼリーフルーツ	豚肉 大豆	牛乳	人参	福神漬け にんにく 生姜 玉葱 しめじ マッシュルーム えのき ナタデココ アロエ ハイン缶 みかん缶	米 麦 じゃが芋 ゼリー	油	850 25.5 19.2 3.5	
11	月	ご飯	○	たこ天 (ソース&マヨネーズ) えのきだけの酢の物 いりどり煮	たこ天 かにかま 鶏肉 ちくわ	牛乳 わかめ	人参	きゅうり えのき れんこん こんにゃく グリーンピース	米 砂糖 里芋	マヨネーズ 油 ごま油	861 34.7 21.0 4.6	
12	火	中華麺	○	鉄鍋餃子 棒棒鶏サラダ ピリ辛味噌ラーメンスープ はちみつレモンゼリー	豚肉 大豆 味噌 餃子 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 にら	にんにく 生姜 キャベツ コーン 長葱 こんにゃく きゅうり もやし	中華麺 ゼリー	油 ごま油	846 33.6 21.2 4.7	
13	水	ご飯	○	あじの白醤油焼き 五目さんびら 酒々井味噌のさつま汁	あじ 豚肉 さつま揚げ 豆腐 味噌	牛乳	人参 さやいんげん 小松菜	ごぼう こんにゃく 大根 長葱	米 砂糖 さつま芋	ごま油 ごま 油	807 39.0 20.1 3.4	
14	木	麦ご飯	○	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	シューマイ 豚肉 生揚げ 大豆 味噌	牛乳	にら 人参	もやし 玉葱 こんにゃく 干し椎茸 長葱	米 麦 砂糖 じゃが芋	ごま油 油	843 32.3 25.6 2.9	
15	金	横割り 丸パン	○	ハンバーグきのこソース 温野菜サラダ (ドレッシング) ミネストローネ ブルーベリーゼリー	ハンバーグ 鶏肉 赤いんげん豆 白いんげん豆	牛乳	ブロッコリー 人参 トマト	玉葱 しめじ コーン たもぎ茸 キャベツ カリフラワー セロリ にんにく 玉葱	パン 砂糖 じゃが芋 マカロニ ゼリー	油	865 34.6 33.3 4.0	
18	月	ピラフ	○	オムレツデミソース 花野菜サラダ (ドレッシング) 栗と大豆の米粉シチュー	卵 鶏肉 大豆	牛乳 生クリーム	人参 ブロッコリー	玉葱 カリフラワー コーン にんにく	米 砂糖 栗 米粉	油 バター	882 34.2 24.9 4.4	
食育の日												
19	火	ご飯	○	ししゃも天とちくわ磯辺天 (天つゆ) 即席漬け すまし汁 一口りんごゼリー 2個	ちくわ かつお節 鶏肉 豆腐	牛乳 ししゃも 海苔	人参 小松菜	白菜 キャベツ つぼ漬け 長葱 干し椎茸	米 ゼリー	油 ごま	788 28.1 22.8 3.4	
20	水	ご飯	○	さわら南瓜味噌漬け焼き ほうれん草和風サラダ 酒々井味噌の根菜ごま汁	さわら 味噌 豚肉 油揚げ	牛乳 海苔	ほうれん草 江戸菜 人参	えのき ごぼう 長葱	米 砂糖 里芋	油 ごま	799 35.5 24.2 2.4	
21	木	ご飯	○	ねぎみそ包子 2個 チンジャオロース 中華白玉スープ	ねぎみそ包子 豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ	ピーマン 赤ピーマン 小松菜 人参	にんにく 生姜 たけのこ 長葱	米 砂糖 でんぷん 白玉	油 ごま油	838 31.0 23.9 3.4	
22	金	スパゲティ ミートソース	○	焼き栗コロッケ (ソース) コールスローサラダ 原宿ドッグ (メイプルカスタード)	豚肉 大豆 ハム	牛乳	人参 トマト	にんにく 玉葱 セロリ キャベツ きゅうり コーン	スパゲティ じゃが芋 栗 原宿ドッグ	油	836 29.8 33.5 2.8	
25	月	ご飯	○	春巻 元気の出るサラダ チンゲン菜スープ	春巻 豚肉 豆腐 鶏肉	牛乳	人参 チンゲン菜	にんにく キャベツ きゅうり たけのこ きくらげ	米 砂糖 でんぷん	油 ごま油	812 28.5 27.0 2.8	
26	火	ご飯	○	厚焼玉子 ほうれん草のごま酢和え 肉じゃが	卵 豚肉	牛乳	ほうれん草 人参 さやいんげん	もやし 切干大根 玉葱 しらたき	米 砂糖 じゃが芋	ごま 油	822 31.8 20.6 3.0	
27	水	ご飯	○	さばの中華ソース もやしのピリ辛炒め ワンタンスープ 一口チーズ 3個	さば 味噌 豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 にら チンゲン菜	たけのこ 玉葱 もやし 干し椎茸 長葱	米 砂糖 春雨 でんぷん ワンタン	ごま油	810 36.5 24.4 3.7	
28	木	ご飯	○	鶏のもみじ揚げ 2個 竹輪入りさっぱりサラダ 秋のすまし汁	鶏肉 ちくわ 豆腐	牛乳	ほうれん草 人参 江戸菜	紅生姜 生姜 にんにく キャベツ 大根 干し椎茸 しめじ なめこ 長葱	米 でんぷん 砂糖 里芋	油	805 36.9 21.9 3.2	
29	金	丸パン (苺ジャム)	○	南瓜とブロッコリーのグラタン キャベツとコーンのサラダ (ドレッシング) 鶏と野菜のカレースープ かぼちゃクリームもち	ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ	ブロッコリー 南瓜 人参	キャベツ きゅうり コーン にんにく 玉葱	パン 苺ジャム じゃが芋 かぼちゃもち	油	845 30.0 29.5 4.2	

★10月分給食費の口座振替日は、9月30日(木)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1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
・13日:さつま汁
・20日:根菜ごま汁

学校給食摂取基準(12~14歳の場合)		月平均
エネルギー	: 830kcal	828
たんぱく質	: 27.0~41.5g	32.8
脂質	: 18.4~27.7g	24.6
食塩相当量	: 2.5g未満	3.5

