

10月 献立予定表 (中学校)

令和6年度
あわら市学校給食センター

献立日	献立内容	赤 体をつくる食品		黄色 IUPB-となる食品		緑 体の調子を整える食品		栄養価	
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品など	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	5群 こく類・芋類 砂糖など	6群 油類 種実類など	3群 色の濃い野菜	4群 その他の野菜 きのこ・果物など	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	炭水化物
1火	ご飯 牛乳 かつおフライの中濃ソースかけ トマトと卵のあじわいスープ ひじきの炒め煮	かつお ベーコン 卵 竹輪 薄揚げ	牛乳 ひじき	米 でんぷん パン粉 小麦粉 砂糖	油 ごま油	トマト にんじん	玉ねぎ キャベツ えのきたけ こんにゃく えだまめ	760 kcal 30.6 g 24.5 g 3.1 g	108.1 g
2水	ご飯 牛乳 焼きごぼう天 じゃがいものそぼろ煮 ブロッコリーのごまドレッシングサラダ	魚肉すり身 鶏ひき肉	牛乳	米 じゃがいも 砂糖 でんぷん	油 ごま	にんじん ブロッコリー	ごぼう 玉ねぎ 干し椎茸 こんにゃく キャベツ きゅうり	664 kcal 25.2 g 16.6 g 2.1 g	111.6 g
3木	【宮崎県の料理】 ご飯 牛乳 チキン南蛮 1食タルタルソース ざぶ汁 切干大根の昆布和え	鶏肉 厚揚げ かまぼこ	牛乳 昆布	米 でんぷん 砂糖 じゃがいも	油 外タリソース (ノエッグ)	にんじん	干し椎茸 ごぼう 大根 白ねぎ 切干大根 きゅうり	734 kcal 27.1 g 26.7 g 3.0 g	101.3 g
4金	キムチチャーハン 牛乳 焼き栗コロクッ みそスープ ほうれん草サラダ	豚肉 鶏肉 味噌 ツナ	牛乳	米 じゃがいも さつまいも 栗 砂糖 パン粉 小麦粉	油 ごま油	にんじん ほうれん草 青じそ	玉ねぎ 白菜キムチ 大根 もやし キャベツ がなしめじ コーン レモン果汁	670 kcal 23.5 g 24.4 g 2.3 g	94.3 g
7月	ご飯 牛乳 豚肉の生姜炒め つみれ汁 ポテトサラダ	豚肉 いわしすり身 ハム	牛乳	米 砂糖 パン粉 でんぷん じゃがいも	油 マヨネーズ (ノエッグ)	にんじん	玉ねぎ 大根 はくさい 白ねぎ きゅうり コーン	751 kcal 28.0 g 28.0 g 2.5 g	103.2 g
8火	パンズパン りんごジャム 牛乳 なすとトマトのグラタン もずくスープ 焼きそば	おから 絹ごし豆腐 かまぼこ 豚肉	牛乳 もずく	パン ジャム じゃがいも 米粉 でんぷん 砂糖 麵	油	トマト にんじん ピーマン	なす えのきたけ 白ねぎ 玉ねぎ キャベツ	715 kcal 25.2 g 25.8 g 3.7 g	100.9 g
9水	ご飯 牛乳 コーンフライ 大根のあっさり煮 ごぼうサラダ	鶏肉 絹厚揚げ ツナ	牛乳	米 小麦粉 パン粉 砂糖 でんぷん	油 マヨネーズ (ノエッグ)	にんじん いんげん	コーン 大根 こんにゃく ごぼう きゅうり	794 kcal 24.1 g 29.3 g 2.0 g	113.6 g
10木	ご飯 牛乳 鯖のカレー煮 鶏ごぼう汁 もやしとにらの炒め物 ぶどうゼリー	鯖 鶏肉 薄揚げ 豚肉	牛乳	米 砂糖 ぶどうゼリー	ごま油	にんじん にら	玉ねぎ 大根 ごぼう こんにゃく まいたけ 白ねぎ もやし	805 kcal 33.5 g 30.0 g 2.6 g	105.9 g
11金	吹き寄せご飯 牛乳 メンチカツ 打ち豆汁 キャベツの梅和え	鶏肉 薄揚げ 豚肉 打ち豆 味噌	牛乳	米 砂糖 さつまいも パン粉 でんぷん	油	にんじん	がなしめじ えだまめ 玉ねぎ 大根 はくさい 白ねぎ キャベツ もやし きゅうり 梅肉	721 kcal 27.2 g 28.0 g 3.1 g	95.7 g
15火	<h2>秋 休 み</h2>								
16水									
17木	ソフト麺 牛乳 大豆ミート入ミートソース 大根サラダ 米粉バナナケーキ	牛ひき肉 大豆ミート ツナ	牛乳 わかめ	ソフト麺 砂糖 米粉バナナケーキ	油 ハヤシルウ	にんじん トマト パセリ 赤ピーマン	玉ねぎ 大根 きゅうり コーン しいたけ りんご	657 kcal 21.2 g 25.3 g 4.4 g	93.4 g
18金	【ふくい省塩プロジェクト】 ご飯 牛乳 白身魚のバジルフライ 和風ミネストローネ ひじきと小松菜のサラダ	ホキ ベーコン	牛乳 ひじき	米 パン粉 小麦粉 米粉 さつまいも 砂糖	油 ごま油	バジル にんじん こまつな	大根 がなしめじ 白ねぎ もやし	693 kcal 23.4 g 21.9 g 2.2 g	105.4 g
21月	ご飯 牛乳 えび餃子(3個) 厚揚げのチリソース煮 はりはり漬け	えび 魚肉すり身 卵 豚肉 厚揚げ	牛乳	米 砂糖 でんぷん	ごま油 ごま	さやえんどう にんじん	キャベツ 玉ねぎ たけのこ 切干大根 きゅうり	747 kcal 29.4 g 21.5 g 2.7 g	115.3 g
22火	ご飯 牛乳 ポークハムカツ さつまい 金時豆の甘煮 りんご	ハム 鶏肉 味噌 金時豆	牛乳	米 パン粉 さつまいも 砂糖	油	にんじん	大根 はくさい 白ねぎ りんご	762 kcal 23.5 g 21.3 g 2.3 g	126.3 g
23水	ご飯 牛乳 鶏肉の照り焼き ポトフ 野菜の塩こうじ和え	鶏肉 ウインナー 竹輪	牛乳	米 砂糖 じゃがいも	ごま油	にんじん こまつな	玉ねぎ キャベツ もやし	741 kcal 33.2 g 25.3 g 2.8 g	101.5 g
24木	麦ご飯 牛乳 チキンカレー マカロニサラダ 越前柿	鶏肉 ハム	牛乳 チーズ	米 大麦 じゃがいも マカロニ 砂糖	油 カレールウ マヨネーズ (ノエッグ)	にんじん トマト	玉ねぎ りんご キャベツ きゅうり コーン 越前柿	780 kcal 26.5 g 24.4 g 2.6 g	122.8 g
25金	ご飯 牛乳 サーモン野菜カツ のっぺい汁 卵の花の炒り煮	さけ 鶏肉 竹輪 薄揚げ おから	牛乳 ひじき	米 小麦粉 パン粉 さといも でんぷん 砂糖	油 マヨネーズ	にんじん	玉ねぎ キャベツ 大根 干し椎茸 こんにゃく 白ねぎ ごぼう	706 kcal 24.3 g 23.8 g 2.0 g	103.6 g
28月	ご飯 牛乳 チキンのオープン焼き ジュリエンスープ れんこんサラダ	鶏肉 ベーコン ツナ	牛乳 チーズ	米 パン粉 砂糖	油 ごま油 ごま	にんじん	玉ねぎ 大根 セロリ はくさい れんこん きゅうり コーン	754 kcal 29.5 g 29.1 g 2.5 g	97.7 g
29火	ご飯 牛乳 肉団子の甘酢あん(2個) 大豆の磯煮 キャベツのゆかり和え	鶏肉 豚肉 大豆 高野豆腐 薄揚げ	牛乳 ひじき	米 でんぷん 砂糖	油	にんじん	玉ねぎ こんにゃく たけのこ キャベツ きゅうり もやし	788 kcal 34.5 g 30.1 g 2.9 g	102.9 g
30水	【食品ロス削減の日】 ご飯 牛乳 ビーフン入り野菜炒め こかぶとまいたけのみそ汁 キャラメルポテト	豚肉 薄揚げ 味噌	牛乳	米 ビーフン 砂糖 さつまいも	ごま油 油 バター	にんじん にら かぶの葉	キャベツ 玉ねぎ こかぶ まいたけ	691 kcal 21.9 g 21.6 g 1.7 g	109.2 g
31木	鶏ごぼうライス 牛乳 ミニアメリカンドッグ かぼちゃポタージュ こんにゃくとわかめのサラダ	鶏ひき肉 ソーセージ ベーコン	牛乳 わかめ	米 小麦粉 砂糖 でんぷん 米粉	油 バター	にんじん かぼちゃ パセリ 青じそ	ごぼう えだまめ 玉ねぎ こんにゃく きゅうり コーン レモン果汁	692 kcal 23.9 g 22.8 g 3.6 g	106.3 g