



[10月 予定献立表]



表郷中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1杯キ- たんぱく質 脂質 食塩相当量
1火	みそラーメン	○	ホタテ焼売 キャベツのピリ辛サラダ	牛乳 豚肉 なんと ロースハム ホタテしゅうまい	中華めん ごま油 ごま	にんじん もやし キャベツ とうもろこし たらねぎ きゅうり とうがらし	712 kcal 31.3 g 18.6 g 3.6 g
2水	ご飯	○	春巻き わかめサラダ ワンタンスープ	牛乳 春巻き わかめ 豚肉	ご飯 ワンタン 油 ごま油	キャベツ だいこん きゅうり とうもろこし にんじん ほうれんそう もやし 玉葱	722 kcal 20.9 g 21.6 g 2.6 g
3木	コッペパン	○	鶏肉の香草パン粉焼き グリーンサラダ さつまいもシチュー	牛乳 鶏肉	コッペパン かたくり粉 油 さとう さつまいも	キャベツ きゅうり とうもろこし ブロッコリー にんじん 玉葱 しめじ	873 kcal 39.0 g 34.0 g 3.3 g
4金	ご飯	○	厚揚げと豚肉のみそ炒め ほうれん草の風味あえ のっぺい汁	牛乳 豚肉 生揚げ 鶏肉 豆腐	ご飯 さとう ごま さといも かたくり粉	玉葱 ビーマン にんじん ほうれんそう もやし しょうが ごぼう こんにやく だいこん ねぎ	651 kcal 29.6 g 18.0 g 2.7 g
7月	ご飯	○	さばサラダ焼き きんぴらごぼう 豚汁	牛乳 さば 鶏肉 豚肉 豆腐	ご飯 さとう ごま油 じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん ねぎ こんにやく	736 kcal 29.4 g 27.3 g 2.8 g
8火	きのこうどん	○	五目野菜肉団子 彩り和え	牛乳 鶏肉 油揚げ 五目野菜肉団子	ソフト麺 さとう ごま油 ごま	にんじん ごぼう しめじ えのきたけ ねぎ 小松菜 とうもろこし ブロッコリー だいこん	764 kcal 34.5 g 17.1 g 4.4 g
9水	ご飯	○	いわし生姜煮 おかか和え 親子煮	牛乳 いわし かつお節 鶏肉 凍り豆腐 卵	ご飯 じゃがいも	ほうれんそう もやし にんじん 玉葱 ねぎ	670 kcal 30.9 g 19.0 g 2.5 g
10木	コッペパン	○	ミンチカツ ポパイサラダ コンソメスープ ブルーベリーゼリー	牛乳 ウィンナー ミンチカツ	コッペパン 油 さとう じゃがいも ブルーベリーゼリー	ほうれんそう キャベツ とうもろこし にんじん 玉葱 さやいんげん	696 kcal 25.7 g 24.4 g 3.3 g
11金	ご飯 く減塩メニュー	○	ふれあい餃子 もやしと小松菜のナムル 八宝菜	牛乳 ふれあい餃子 豚肉 いか	ご飯 さとう ごま油 ごま かたくり粉	もやし 小松菜 にんじん はくさい 玉葱 たけのこ チンゲン菜	667 kcal 26.4 g 16.7 g 2.3 g
14月	スポーツの日						
15火	白ごまタンタンうどん	○	お豆腐と野菜のナゲット 小松菜の三色あえ	牛乳 鶏肉 油揚げ お豆腐と野菜のナゲット 竹輪	ソフト麺 油 ごま ごま油	玉葱 にんじん キャベツ ピーマン ねぎ 小松菜 もやし	857 kcal 31.1 g 35.2 g 2.6 g
16水	ご飯	○	上海バオズ 豚キムチ 五目スープ	牛乳 バオズ 豚肉 豆腐	ご飯 ごま油 さとう ごま かたくり粉	はくさい たらねぎ 玉葱 にんじん しめじ	672 kcal 27.8 g 20.1 g 2.1 g
17木	コッペパン	○	鶏肉と大豆のトマトソース煮 マカロニサラダ コーンスープ	牛乳 鶏肉 大豆 チキンハム ベーコン	コッペパン じゃがいも 油 マカロニ	玉葱 パセリ にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	718 kcal 28.1 g 28.3 g 3.4 g
18金	ご飯	○	わかさぎの甘辛煮 ほうれん草のいりごま和え 羊だんご汁	牛乳 わかさぎ 豚肉	ご飯 油 さとう ごま ごま油 いもち 油	ほうれんそう もやし にんじん はくさい しめじ ねぎ	685 kcal 20.9 g 20.8 g 2.9 g
21月	ポプラ祭振替休日						
22火	焼きそば	○	ひじき入り焼売 海藻サラダ	牛乳 ひじき入り焼売 豚肉 あおりの 海藻	焼きそば麺 油 さとう ごま油	にんじん 玉葱 キャベツ もやし ピーマン きゅうり だいこん	769 kcal 34.2 g 16.9 g 4.5 g
23水	ご飯	○	納豆 キャベツの塩昆布和え みそ煮込みおでん	牛乳 納豆 こんぶ がんもどき 竹輪 鶏肉	ご飯 ごま油 じゃがいも さとう	キャベツ にんじん きゅうり しょうが だいこん 椎茸 こんにやく	689 kcal 29.8 g 19.7 g 2.9 g
24木	コッペパン	○	ささみカツ イタリアンサラダ ふわふわ卵とトマトのスープ	牛乳 卵 ミックスビーンズ ウィンナー ささみカツ	コッペパン 油 ごま油	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし トマト ねぎ	761 kcal 30.3 g 22.2 g 2.9 g
25金	チキンカレーライス	○	かみかみごぼうサラダ ぶどうゼリー	牛乳 鶏肉 ツナ	ご飯 じゃがいも 油 ごま油 さとう ごま ぶどうゼリー	玉葱 にんじん ごぼう きゅうり キャベツ	760 kcal 21.8 g 22.6 g 2.9 g
28月	ご飯	○	いかのかりんとう揚げ 野菜のごま酢和え すいとん汁	牛乳 いか 鶏肉 油揚げ	ご飯 かたくり粉 油 さとう ごま ごま油 ごま すいとん	ほうれんそう もやし にんじん キャベツ ごぼう だいこん 小松菜 ねぎ	730 kcal 28.3 g 20.3 g 2.8 g
29火	ご飯	○	鶏肉のマヨネーズ焼き 小松菜サラダ 豆腐のみそ汁	牛乳 鶏肉 チーズ ツナ 豆腐	ご飯 油 じゃがいも	玉葱 ビーマン パセリ 小松菜 キャベツ きゅうり もやし ほうれんそう	786 kcal 32.7 g 34.1 g 3.1 g
30月	中教研						
31木	コッペパン	○	チリコンカン フレンチサラダ マカロニスープ	牛乳 大豆 ミックスビーンズ 豚肉 ウィンナー	コッペパン 油 マカロニ	玉葱 キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん パセリ	707 kcal 33.3 g 23.1 g 3.0 g
※ 材料等の都合により、献立が変更になることがありますので、ご了承ください。							731.0 kcal
※ 給食は、市の測定機で放射性物質の検査を行い、安全を確認した後提供しています。							29.3 g
							23.0 g
							3.1 g



月平均栄養価