

10月分 学校給食献立表

日 曜	献立名	使用 する 食 品 名						調味料他	栄養価 中学校生徒 エネルギー(kcal) 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・きのこ・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実		
3 月	ご飯					ご飯		863	
	牛乳		牛乳						
	牛肉のトマトハヤシ	牛肉		にんじん・トマト	にんにく・玉ねぎ・ ソテーオニオン・ エリンギ・枝豆	じゃがいも	油		トマトピューレ・ケチャップ・ 塩・こしょう・赤ワイン・ ハヤシブレード
	ヘルシーサラダ	まぐろ		小松菜	キャベツ・きゅうり	こんにゃく寒天	油		酢・塩・こしょう
4 火	五目きのこご飯	とり肉・油揚げ	ひじき	にんじん	ごぼう・椎茸・枝豆 しめじ・まいたけ	米・砂糖	油	酒・みりん・塩・醤油	829
	牛乳		牛乳						
	アジカツ	◇アジカツ					油		
	れんこんのごまヨサダ	ハム			れんこん・キャベツ・ きゅうり		ごま	マヨネーズ・ノンエッグ・ 醤油・酢・こしょう	
ヨーグルト		◇ヨーグルト						2.7	
5 水	ご飯					ご飯		831	
	牛乳		牛乳						
	いわしのみぞれ煮	◇いわしみぞれ煮							
	からしあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり				からし・醤油
野菜の豆乳みそ汁	ぶた肉・豆腐・ みそ・豆乳		にんじん・ チンゲンサイ	えのきたけ・ねぎ	じゃがいも・ こんにゃく	油		塩・だし用かつお節	2.4
6 木	コッペパン	MITOごはん				コッペパン		833	
	牛乳		牛乳						
	とり肉のアップルソースかけ	とり肉			玉ねぎ・しょうが・ ◇アップルソース	でん粉	油		酒・塩・こしょう・ みりん・醤油
	スパゲッティサラダ			にんじん	きゅうり・キャベツ	スパゲッティ	油		イタリアンドレッシング・ 酢・塩・こしょう
	★ひじき入り卵スープ	ぶた肉・豆腐・ 卵	ひじき	にんじん・小松菜	玉ねぎ・えのきたけ				コンソメ・塩・こしょう・醤油
キャラメルクリーム						キャラメルクリーム		3.4	
7 金	ご飯					ご飯		882	
	牛乳		牛乳						
	マーボー豆腐	豆腐・ぶた肉・ 大豆		にんじん・にら	玉ねぎ・たけのこ・ 椎茸・ねぎ・ にんにく・しょうが	砂糖・でん粉	油・ ごま油		中華だし・豆板醤・甜麺醤・ 塩・こしょう・醤油・酒
	パンサンズー	とり肉		小松菜・にんじん	キャベツ	春雨・砂糖	ごま・ ごま油		塩・酢・醤油
11 火	ペンネのキーマカレーソース	ぶた肉・牛肉		にんじん・パセリ	玉ねぎ・ ソテーオニオン・ にんにく・しょうが	マカロニ	油	塩・こしょう・トマトピューレ・ ケチャップ・ウスターソース・ カレーフレーク・カレールー	871
	牛乳		牛乳						
	カラフルレモンあえ			赤パプリカ・ ブロッコリー	キャベツ・きゅうり・ レモン果汁	砂糖		酢・塩・こしょう	
	きな粉揚げパン	きな粉	ミルクカルシウム			コッペパン・砂糖	油	塩	
12 水	ご飯	MITOごはん				ご飯		851	
	牛乳		牛乳						
	ぶた肉と大根のそぼろ煮	ぶた肉・生揚げ		にんじん	大根・枝豆・ しょうが	里芋・こんにゃく・ 砂糖・でん粉	油		醤油・酒・みりん
	おひたし			小松菜・にんじん	キャベツ・もやし				醤油
★オセロふりかけ	かつお節・ ちりめんじゃこ・ 大豆・黒豆				砂糖	ごま	酒・みりん・醤油	2.3	
13 木	★みとちゃん米パン					みとちゃん米パン		886	
	牛乳	MITOごはん		牛乳					
	★みとちゃんポークロquette					◇みとちゃんポークロquette	油		
	海藻サラダ		まわかめ 昆布・わかめ 赤とさか・白とさか	小松菜・にんじん	大根	こんにゃく・砂糖	油		塩・こしょう・酢・醤油
ミネストローネ	ウインナー・ 白いんげん豆		にんじん・ パセリ・トマト	玉ねぎ・キャベツ・ セロリ	大麦	オリーブ油	トマトピューレ・コンソメ・ 塩・こしょう・ケチャップ	3.6	
りんごジャム					りんごジャム				
14 金	麦ご飯					ご飯・大麦		888	
	牛乳		牛乳						
	ポークカレー	ぶた肉		にんじん	しょうが・にんにく・ 玉ねぎ・枝豆 ソテーオニオン	じゃがいも	油		カレーフレーク・カレールー・ トマトピューレ・ケチャップ・ ウスターソース・こしょう
	ハムとコーンのサラダ	ハム		小松菜・にんじん	とうもろこし・キャベツ				イタリアンドレッシング・ 酢・塩・こしょう
17 月	ご飯	姉妹都市献立(敦賀市)				ご飯		839	
	牛乳		牛乳						
	★ソースカツ	◇とんかつ				砂糖	油		酒・中濃ソース・ ウスターソース・ケチャップ
	香り漬け			にんじん・小松菜	キャベツ・きゅうり		ごま		塩・醤油
	けんちん汁	とり肉・豆腐・ 油揚げ		にんじん	大根・ごぼう・ はくさい・しめじ・ねぎ	里芋	油		塩・醤油・酒・みりん・ だし用かつお節

日曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価 中学校生徒 エネルギー(kcal) 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・きのこ・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実			
18火	バターロールパン						バターロールパン		874	
	牛乳		牛乳							
	豚肉のクリーム煮	ぶた肉・ベーコン・ 白いんげん豆	牛乳・ 脱脂粉乳・ ミルクカルシウム	にんじん・パセリ	玉ねぎ	じゃがいも・ 小麦粉	油・ バター	白ワイン・塩・ こしょう・コンソメ		
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ・レッドキャベツ・ きゅうり・とうもろこし		油	りんご酢・塩・こしょう		
	ぶどうゼリー						◇ぶどうゼリー			3.1
19水	ご飯						ご飯		842	
	牛乳		牛乳							
	ヤンニョムチキン	とり肉			にんにく		でん粉・ 水あめ	油		塩・こしょう・酒・ケチャップ・ トマトピューレ・醤油
	ナムル			小松菜・にんじん	もやし・きゅうり		ごま油	醤油・こしょう		
	春雨スープ	ぶた肉・豆腐		にんじん・ チンゲンサイ	玉ねぎ・たけのこ・ 椎茸	春雨	油・ ごま油	中華だし・塩・ こしょう・醤油		2.7
20木	ご飯	MITOごはん					ご飯		868	
	牛乳		牛乳							
	★親子煮	とり肉・卵		にんじん	玉ねぎ・椎茸・ しめじ・枝豆	じゃがいも・ 白滝・砂糖	油	醤油・塩・みりん・酒		
	ごまあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・もやし	砂糖	ごま	醤油		
	★納豆	納豆								2.7
21金	わかめご飯		わかめ				ご飯	塩	828	
	牛乳		牛乳							
	ぶりの生姜醤油焼き	◇ぶり生姜醤油焼								
	五目きんぴら	牛肉		にんじん・ ピーマン	ごぼう	こんにやく・ 砂糖	ごま油・ ごま油	醤油・酒・みりん・ 一味唐辛子		
	きのこのみそ汁	豆腐・油揚げ・ みそ		にんじん	大根・はくさい・なめこ しめじ・えのきたけ・ねぎ			塩・だし用かつお節		3.1
24月	ご飯	MITOごはん					ご飯		871	
	牛乳		牛乳							
	★みとちゃんぎょうざ(2個)	◇みとちゃんぎょうざ					油			
	おかかあえ	かつお節		小松菜・にんじん	はくさい・もやし			醤油		
	ホイコーロー	ぶた肉		にんじん・ ピーマン	にんにく・キャベツ・ 玉ねぎ・たけのこ・ しめじ・きくらげ	砂糖・でん粉	油・ ごま油	酒・醤油・塩・中華だし 醤油・みりん・甜麺醬・豆板醬		2.8
25火	★みとちゃん米パン						みとちゃん米パン		836	
	牛乳	MITOごはん		牛乳						
	カップグラタン						◇カップグラタン			
	ブロッコリーとコーンのサラダ			ブロッコリー・ にんじん	とうもろこし・玉ねぎ		油	酢・塩・こしょう		
	豆と野菜のコンソメスープ	とり肉・ベーコン・ ひよこ豆・青えんどう豆・ 赤いんげん豆		にんじん・小松菜	玉ねぎ・キャベツ・ セロリ・にんにく			コンソメ・塩・こしょう		3.2
パンブキンパバロア						◇パンブキンパバロア				
26水	ご飯	MITOごはん					ご飯		829	
	牛乳		牛乳							
	子持ちししゃもフライ(2個)	◇子持ちししゃもフライ					油			
	切干大根のサラダ	かまぼこ		にんじん・小松菜	切干大根・キャベツ	砂糖	ごま油・ごま	醤油・酢		
	★ミートボールと米粉めんのスープ	◇とり肉団子		にんじん・ チンゲンサイ	玉ねぎ・はくさい	米粉めん		中華だし・塩・こしょう・醤油		2.7
27木	丸コッペパン						丸コッペパン		846	
	牛乳		牛乳							
	ハンバーグトマトソース	◇ハンバーグ			玉ねぎ	砂糖	油	ケチャップ・トマトピューレ・ 中濃ソース・赤ワイン		
	粉ふき芋						じゃがいも	塩・こしょう		
	白菜のミルクスープ	とり肉・ 白いんげん豆	牛乳・ 脱脂粉乳・ ミルクカルシウム	にんじん・ パセリ	はくさい・玉ねぎ・ クリームコーン・ とうもろこし	小麦粉	油・ バター	コンソメ・塩・こしょう		3.3
28金	ご飯	我が家のおすすめ料理					ご飯		882	
	牛乳		牛乳							
	ほっけ竜田揚げ	◇ほっけ竜田揚げ					油			
	ひじきサラダ	かまぼこ	ひじき	小松菜・にんじん	キャベツ	砂糖	ごま油	酢・醤油・こしょう		
	★秋の根菜みそスープ	ぶた肉・油揚げ・ みそ		にんじん	大根・ごぼう・ まいたけ・ねぎ	さつまいも	油	塩・だし用かつお節		2.3
31月	ご飯	いばらき美味しおDay献立					ご飯		882	
	牛乳		牛乳							
	厚焼き卵	◇厚焼き卵								
	水菜とツナのサラダ	まぐろ		小松菜・水菜	キャベツ		油	酢・塩・こしょう		
	肉じゃが	ぶた肉		にんじん	しょうが・玉ねぎ・枝豆	じゃがいも・ 白滝・砂糖	油	醤油・みりん・酒		2.4

10月学校給食栄養素(20回平均)

栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量	食物繊維
単位	kcal	g	g	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	g
今月平均栄養量	857	33.6 15.7%	25.1 26.3%	463	110	5.3	534	0.9	0.7	55	2.8	7.4
学校給食摂取基準	830	摂取エネルギー 全体の13~20%	摂取エネルギー 全体の20~30%	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	2.5未満	7.0以上

※ 材料の都合により、献立内容が変更になる場合もあります。※◇マークの食品は加工品です。ベーコン、ハムは乳・卵抜き食物アレルギー対応品を使用しています。

※ この献立表には微量の食品及び調味料は記載されておりません。

※ 給食で使用するパンは小麦粉・マーガリン・砂糖・塩・イースト・脱脂粉乳を基本に作られています。また、はちみつや黒砂糖などの副材料を加えたパンもあります。