令和5年　10月献立表

中村中学校

実施日				主な材料とその働き						栄養量			
日	曜	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる 1群	2群	おもに体の調子を整える 3群	4群	おもにエネルギーとなる 5群	6群	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2	月	○	チキンカレーライス わかめサラダ　月初めはカレーの日	とり肉 レンズ豆 いんげん豆	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく 生姜 たまねぎ きゅうり もやし キャベツ コーン レモン	米 じゃが芋 砂糖 小麦粉	米ぬか油 バター	768	12.9	27.9	3.1
3	火	○	ご飯　肉豆腐 もやしのごま酢和え	豆腐 豚肉	牛乳 昆布	にんじん 小松菜	たまねぎ えのきたけ もやし	米 大麦 しらたき 砂糖	白ごま	705	17.3	25.8	2.5
4	水	○	親子丼　豚肉と切干大根の炒め煮	とり肉 かまぼこ 卵 豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ 干ししいたけ グリンピース にんにく 切干大根	米 砂糖	米ぬか油 ごま	752	17.4	27.4	2.8
5	木	○	チキンライス　ひじきのサラダ オニオンスープ	とり肉 まぐろ缶 みそ ベーコン	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	たまねぎ　マッシュルーム　グリンピース　キャベツ コーン にんにく 生姜	米 大麦 砂糖	米ぬか油 バター ごま油 白すりごま	699	13.3	30.8	2.8
6	金	○	あんかけ焼きそば　わかめスープ みかん入りプリン	豚肉 とり肉 豆腐	牛乳 わかめ アガー	にんじん チンゲンサイ	にんにく 生姜　たけのこ たまねぎ　きくらげ　干ししいたけ もやし　白菜 えのきたけ ねぎ　みかん缶	中華めん 砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま油 白ごま	748	19.0	28.4	2.9
10	火	○	クリームライス 人参ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞｻﾗﾀﾞ　目の愛護デー	とり肉 いんげん豆	牛乳 クリーム パルメザンチーズ	にんじん パセリ粉 小松菜	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン	米 大麦 小麦粉 砂糖	米ぬか油 バター	711	13.9	30.1	1.9
11	水	○	回鍋肉丼　パリパリサラダ	豚肉 みそ	牛乳	にんじん ピーマン	にんにく 生姜 ねぎ 干ししいたけ キャベツ きゅうり	米 あわ 砂糖 片栗粉 ワンタンの皮 はちみつ	米ぬか油 ごま油 油	783	14.5	25.7	2.5
12	木		合唱コンクールのため、給食はありません										
13	金	○	ご飯　あじフライ キャベツの梅和え 秋野菜の豚汁	あじ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ もやし 練り梅 大根 しめじ ねぎ	米 大麦 小麦粉 パン粉 砂糖 さつま芋	油 ごま油 米ぬか油	733	17.4	24.7	2.5
16	月	○	ご飯　さば文化干し ちくわ入りきんぴら きのこのすまし汁	さば 竹輪 とり肉 油揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	ごぼう れんこん しめじ えのきたけ 大根	米 大麦 砂糖	ごま油 米ぬか油	794	16.6	39.6	2.6
17	火	○	たけのこご飯　厚焼きたまご 沢煮椀	とり肉 油揚げ 豚ひき肉 卵	牛乳	にんじん 小松菜	たけのこ たまねぎ 干ししいたけ 大根	米 大麦 砂糖 こんにゃく	米ぬか油	750	18.1	33.6	2.7
18	水	○	ウインナードッグ 小松菜ときのこのガーリックソテー ミネストローネ	ソーセージ ベーコン とり肉 大豆	牛乳	にんじん 小松菜 トマトピューレ パセリ粉	にんにく しめじ コーン たまねぎ マッシュルーム	無塩パン 砂糖 じゃが芋 マカロニ	米ぬか油	719	16.7	43.3	3.2
19	木	○	ご飯　厚揚げ入り豚キムチ 春雨スープ	豚肉 厚揚げ みそ とり肉	牛乳	にんじん にら 小松菜	にんにく キムチ たまねぎ ねぎ 生姜 干ししいたけ 白菜	米 大麦 砂糖 片栗粉 春雨	米ぬか油 白ごま ごま油	779	16.6	30.8	3.1
20	金	○	焼き鶏丼　三色からし和え たっぷり野菜のみそ汁	鶏もも 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ ねぎ 生姜 もやし 大根 えのきたけ	米 砂糖 片栗粉 じゃが芋	米ぬか油	731	16.4	27.1	2.7
23	月	○	ご飯　じゃがいものそぼろ煮 しらすのおろしﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え のりのつくだ煮	豚ひき肉	牛乳 しらす干し のり	にんじん さやいんげん	生姜 たまねぎ 干ししいたけ キャベツ きゅうり 大根	米 大麦 じゃが芋 しらたき 砂糖	米ぬか油	720	15.1	24.0	3.0
24	火	○	ビビンバ　広東スープ	豚ひき肉 大豆 みそ 豚肩 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜 チンゲンサイ	にんにく 生姜 もやし 干ししいたけ　たけのこ たまねぎ	米 大麦 砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま油 ごま	748	16.4	31.4	3.2
25	水	○	こぎつねご飯 焼きししゃものねぎかつおだれ キャベツのごま和え 田舎汁	とり肉 油揚げ かつお節 厚揚げ	牛乳 ししゃも	にんじん 小松菜	コーン グリンピース 生姜 ねぎ キャベツ ごぼう 大根 白菜 しめじ	米 大麦 砂糖 こんにゃく じゃが芋	米ぬか油 白すりごま 白ごま	703	16.9	32.3	3.3
26	木	○	スパゲティミートソース フレンチサラダ チーズケーキ	大豆 豚ひき肉 卵	牛乳 クリームチーズ クリーム	にんじん トマトピューレ パセリ粉	にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ きゅうり レモン	スパゲティ 砂糖 小麦粉	米ぬか油	841	15.3	34.8	3.1
27	金	○	栗ご飯 根菜と生揚げの煮物 キャベツの甘みそがけ　十三夜	とり肉 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	干ししいたけ 大根 キャベツ もやし	米 もち米 こんにゃく じゃが芋 砂糖	栗 黒ごま 米ぬか油 ごま油	719	14.9	28.7	1.8
30	月	○	ご飯 鮭の黄金焼き（マヨチーズ焼き） もやしのおかか和え ちくわぶ汁	鮭 かつお節 とり肉 油揚げ	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜	もやし ごぼう 大根 えのきたけ ねぎ	米 大麦 ちくわぶ	マヨネーズ（エッグフリー）	744	20.5	26.9	1.7
31	火	○	ココアパン　ビーンズサラダ パンプキンシチュー	大豆 とり肉	牛乳 クリーム	にんじん かぼちゃ パセリ粉	きゅうり コーン たまねぎ にんにく しめじ	ココアパン 砂糖 じゃが芋 小麦粉	米ぬか油 バター	753	15.1	39.4	3.1

※　食材料購入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。　※給食回数20回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	745	16.2	30.7	2.7	366	105	2.9	271	0.34	0.48	16	6.9

日本食品標準成分表が改訂され2020年版（8訂）になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。
学校給食実施基準は食品成分表2015年版（7訂）を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。