

令和5年

10月献立表

八坂中学校

実施日	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量				
		血や肉、骨や歯になる		体を動かす熱や力になる		体の調子を整える			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分量 (g)
2月	米粉のハヤシライス 牛乳 わかめとツナのサラダ	豚肉 クリーム 牛乳 わかめ ツナ缶		米 大麦 油 じゃが芋 バター 米粉 ざらめ 砂糖 ごま		にんにく 生姜 トマトピューレ にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース 大根 ほうれん草 コーン			811	11.9	31.0	2.4
3火	親子丼 牛乳 けんちん汁 果物(柿)	鶏肉 かまぼこ 鶏卵 牛乳 わかめ 豆腐		米 砂糖 ごま 油 こんにゃく 里芋		干しいたけ たまねぎ グリンピース ごぼう にんじん 大根 ねぎ 柿			758	16.3	25.3	2.3
4水	五目あんかけ焼きそば 牛乳 大学芋	豚肉 うずら卵 牛乳		中華めん 油 砂糖 片栗粉 ごま油 さつま芋 みずあめ ごま		たけのこ にんじん 干しいたけ たまねぎ 白菜 もやし チンゲンサイ いら			842	14.0	27.5	3.0
5木	大豆入りひじきごはん 牛乳 ツナの厚焼き卵 すまし汁	大豆 ひじき 鶏肉 牛乳 ツナ缶 鶏卵 生クリーム チーズ 豆腐 かまぼこ わかめ		米 油 こんにゃく 砂糖 じゃが芋 ごま		にんじん とうな たまねぎ 切干大根 えのきたけ ねぎ 大根 小松菜			823	18.2	32.6	3.4
6金	わかめごはん 牛乳 魚の変わりソース 田舎汁	わかめごはんの素 牛乳 さわら 鶏肉 厚揚げ		米 大麦 ごま 油 片栗粉 砂糖 こんにゃく じゃが芋		たまねぎ ごぼう にんじん 大根 しめじ 小松菜 ねぎ			796	17.3	31.1	2.8
10火	家常豆腐丼 牛乳 スーラータン ナムル	豚肉 厚揚げ みそ 牛乳 わかめ 豆腐 鶏卵		米 大麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま		生姜 にんじん たけのこ 干しいたけ キャベツ ねぎ さやいんげん にんにく みつば もやし ほうれん草			779	18.1	29.6	2.8
11水	キャロットのバターライス 牛乳 緑黄色野菜のチリコンカン 夕焼けゼリー 	牛乳 豚肉 ベーコン いんげん豆 パルメザンチーズ 大豆 寒天		米 大麦 バター 油 じゃが芋 砂糖 ごま		にんじん にんにく 生姜 たまねぎ ピーマン トマト缶 プロッコリー パセリ 小松菜 オレンジジュース			789	14.5	25.3	2.0
12木	ピザトースト 牛乳 インゲン豆と野菜のスープ 果物(りんご)	ハム チーズ 牛乳 鶏肉 ソーセージ いんげん豆		食パン 油 スpageti		たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマトピューレ にんにく にんじん セロリー キャベツ トマト缶 グリンピース りんご			740	18.6	31.9	3.9
13金	麦ごはん 牛乳 焼きししゃものカレー風味 トックスープ ビーフンの中華ソテー	牛乳 ししゃも 豚肉 かまぼこ		米 大麦 砂糖 トック ごま油 油 ビーフン		生姜 にんじん 大根(葉) ねぎ にんにく キャベツ もやし			755	19.7	23.2	2.9
16月	リジビジ(ピラフ) 牛乳 カリーフルスト アイントプフ(スープ) 	鶏肉 牛乳 ソーセージ ベーコン レンズ豆 大豆		米 油 バター オリーブ油 じゃが芋 小麦粉 砂糖		たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム グリンピース パセリ粉 にんにく トマト缶 小松菜			795	13.7	36.5	3.3
17火	麦ごはん 牛乳 おかかじゃこふりかけ 肉じゃが 野菜の生姜和え	牛乳 かつお節 ちりめんじゃこ 豚肉 大豆 竹輪		米 大麦 砂糖 ごま 油 こんにゃく じゃが芋		にんじん たまねぎ ごぼう さやいんげん もやし 小松菜 生姜			752	16.5	19.1	2.1
18水	セルフフィッシュバーガー 牛乳 音符のミネストローネ 果物(冷凍ピーチ) 	ホキ 鶏卵 牛乳 ベーコン 鶏肉 大豆		ミルクパン 油 小麦粉 パン粉 じゃが芋 マカロニ		キャベツ たまねぎ にんじん セロリー トマト缶 パセリ粉 にんにく 小松菜 桃(冷凍)			805	19.0	31.0	3.6
19木	鯛めし 牛乳 いもたき オレンジケーキ 	たい 牛乳 鶏肉 鶏卵		米 大麦 片栗粉 砂糖 ごま 油 里芋 じゃが芋 こんにゃく ごま油 小麦粉 バター ごま		生姜 ねぎ にんじん ごぼう 干しいたけ さやいんげん オレンジジュース みかん缶			826	14.7	27.1	1.8
20金	麦ごはん 牛乳 和風おろしハンバーグ さつま汁 ごまポテト	牛乳 豚肉 豆腐 鶏卵 油揚げ さつま揚げ わかめ みそ		米 大麦 パン粉 砂糖 さつま芋 こんにゃく じゃが芋 ごま バター		たまねぎ 大根 にんじん 小松菜			813	17.3	29.3	2.7
23月	麦ごはん 牛乳 チーズタッカルビ わかめスープ チャプチェ	牛乳 鶏肉 みそ チーズ 豚肉 わかめ 豆腐		米 大麦 油 ごま油 砂糖 ごま 春雨		にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ いら たけのこ ねぎ にんじん ほうれん草 干しいたけ			804	18.0	31.3	4.3
24火	いわしの蒲焼き丼 牛乳 むらくも汁 さつまいものサラダ	いわし 牛乳 豆腐 鶏卵		米 大麦 小麦粉 油 砂糖 ごま 片栗粉 さつま芋		生姜 大根 ねぎ ほうれん草 キャベツ きゅうり にんじん			827	16.4	32.1	2.4
25水	坦々めん 牛乳 パリパリ中華サラダ	豚肉 かまぼこ みそ わかめ 牛乳		中華めん 油 砂糖 ごま ごま油 ぎょうざの皮		生姜 にんにく にんじん 干しいたけ たけのこ もやし 白菜 ねぎ きゅうり 赤ピーマン			760	17.9	32.7	5.5
26木	秋味のカレーライス 牛乳 フルーツヨーグルト	豚肉 レンズ豆 牛乳 ヨーグルト		米 大麦 油 じゃが芋 バター 小麦粉 ざらめ さつま芋 砂糖		にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト缶 マッシュルーム しめじ かぼちゃ みかん缶 パイン缶 桃缶 ぶどう缶			869	12.7	26.2	1.6
27金	豆若ごはん 牛乳 月見団子汁 十三夜ゼリー 	大豆 炊き込みわかめの素 牛乳 鶏肉 寒天		米 ごま ごま油 里芋 白玉団子 砂糖		生姜 にんにく にんじん 大根 えのきたけ 大根 小松菜 桃缶 ぶどうジュース			771	18.1	20.3	3.3
30月	きなこトースト 牛乳 鶏肉のパンパンジーソース 練馬野菜たっぷりスープ	きな粉 牛乳 鶏肉 ベーコン 大豆		食パン マーガリン 砂糖 ごま 油 じゃが芋		にんにく 生姜 ねぎ にんじん キャベツ トマト缶 たまねぎ			766	18.2	45.1	4.0
31火	秋の吹き寄せごはん 牛乳 鯖の文化干し 豆腐とわかめの味噌汁	鶏肉 油揚げ 牛乳 さば わかめ 豆腐 みそ		米 もち米 粟 砂糖 ごま		にんじん しめじ 干しいたけ ねぎ 小松菜			786	18.1	43.1	3.4

※ 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21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	794	16.6	30.1	3.0	382	112	3.2	229	0.34	0.47	15	7.8
基準値	830	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

〈10月の主な使用食材と産地(実績)〉

食材	みつば	豚肉 ピーマン れんこん 青梗菜 さつま芋	しめじ セロリー 白菜 えのきたけ エリンギ	ねぎ	にんにく りんご ごぼう	干し椎茸	鮭 大根 人参 じゃが芋 かぼちゃ
産地	静岡	茨城	長野	山形	青森	大分	北海道
食材	キャベツ 小松菜	さといも	大根 パセリ	鶏肉	しらす しょうが	もやし	きゅうり なす
産地	東京	埼玉	千葉	岩手	高知	栃木	群馬

◎学校給食費の徴収にご協力をお願いします。
10月の給食費の引き落としは20日(金)です。



※10月の飲料牛乳の生乳産地予定は、東京・山梨・群馬・岩手・青森・宮城・山形・北海道です。

※日本食品標準成分表が2020年に改定され、エネルギーの算定方法が改定された為、エネルギー量が改定前より低く算出されます。