



令和4年度 10月献立表



豊玉中学校

実施日 日 曜	牛乳	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 (g)
3 月	○	麻婆豆腐丼 わかめとなるとのスープ 中華サラダ	飲用牛乳 豚肉 黄だいず 米みそ 木綿豆腐 鶏肉 なると わかめ【鶏ガラ】	精白米 米粒麦 米サラダ油 砂糖 ごま油 でん粉 ごま	にんにく しょうが しいたけ(乾) にんじん たけのこ水煮 ねぎ いら たまねぎ キャベツ きゅうり	794	17.1	29.0	3.6
4 火	○	きつねうどん 大学芋 果物(巨峰)	飲用牛乳 鶏肉 油揚げ 【かつお節 昆布】	冷凍うどん 米サラダ油 でん粉 さつまいも 砂糖 ごま 水あめ	たまねぎ にんじん はくさい ねぎ こまつな 巨峰	749	14.3	28.1	2.3
5 水	○	ウインナーピラフ 鶏肉と野菜のトマト煮込み りんごドレッシングサラダ	飲用牛乳 ウインナー 鶏肉 黄だいず 【鶏ガラ】	精白米 米サラダ油 じゃがいも 砂糖 有塩バター 薄力粉	にんにく たまねぎ にんじん きゅうり 青ピーマン ホールコーン セロリー マッシュルーム水煮 赤ピーマン トマト缶 トマト加工品 パセリ キャベツ りんご	764	15.5	27.6	2.8
6 木	○	麦ご飯 みそ汁 魚のピリ辛焼き 揚げじゃいもの五目きんぴら	飲用牛乳 鮭 豚肉 米みそ 油揚げ わかめ 【かつお節】	精白米 米粒麦 じゃがいも 砂糖 ごま 米サラダ油 こんにゃく	しょうが ねぎ ごぼう にんじん はくさい	728	20.5	25.7	2.8
7 金	○	里芋ご飯 すまし汁 つくねの照り焼き 野菜のごまあえ ●お月見献立	飲用牛乳 鶏肉 油揚げ 木綿豆腐 おから 芽ひじき ちらしかまぼこ 【かつお節 昆布】	精白米 さといも 砂糖 でん粉 ごま	にんじん たまねぎ ねぎ 緑豆もやし キャベツ こまつな	719	19.9	27.5	3.3
10 月	スポーツの日								
11 火	○	中華丼 かき玉コーンスープ 果物(りんご)	飲用牛乳 豚肉 えび いか 木綿豆腐 鶏卵 【鶏ガラ】	精白米 米粒麦 米サラダ油 ごま油 砂糖 でん粉	しょうが しいたけ(乾) ねぎ はくさい チンゲンサイ たけのこ水煮 にんじん たまねぎ こまつな ホールコーン りんご	744	17.8	24.8	3.1
12 水	○	和風ツナチーズトースト ポトフ カフェオレゼリー	飲用牛乳 調理用牛乳 ピザチーズ のり ツナ 粉寒天 豚肉 ベーコン【鶏ガラ】	食パン マヨネーズ 薄力粉 米サラダ油 じゃがいも 砂糖	たまねぎ にんじん にんにく しょうが ねぎ キャベツ ホールコーン しめじ	778	19.2	39.1	3.5
13 木	○	麦ご飯 具だくさん中華スープ 揚げ魚の甘酢あんかけ	飲用牛乳 ホキまたはメルルーサ 豚肉 木綿豆腐 【鶏ガラ】	精白米 米粒麦 米サラダ油 でん粉 薄力粉 砂糖	しょうが にんにく たまねぎ にんじん えのき しめじ ねぎ 青ピーマン たけのこ水煮 チンゲンサイ	764	17.5	24.7	2.4
14 金	○	秋の香りごはん みそけんちん汁 五目卵焼き	飲用牛乳 鶏肉 油揚げ 鶏卵 生揚げ 米みそ 【かつお節 昆布】	精白米 もち米 砂糖 米サラダ油 ごま油 こんにゃく さつまいも	にんじん しめじ えのき しょうが たまねぎ 万能ねぎ ごぼう にんじん だいこん ねぎ	767	17.8	32.2	2.7
17 月	○	麦ご飯 鉄火みそ じゃがいものそぼろ煮 カリカリじゃこサラダ	飲用牛乳 黄だいず 米みそ 豚肉 ちりめんじゃこ 【かつお節】	精白米 米粒麦 ごま油 砂糖 ごま 米サラダ油 じゃがいも しらたき でん粉 米サラダ油	ごぼう しょうが にんじん たまねぎ しいたけ(乾) さやいんげん きゅうり にんじん キャベツ	801	15.3	22.6	3.7
18 火	○	練馬スパゲティー みそドレッシングサラダ スイートポテト	飲用牛乳 調理用牛乳 生クリーム ツナ 刻みのり 米みそ	スパゲティー 米サラダ油 でん粉 砂糖 ごま油 砂糖 有塩バター さつまいも	だいこん にんじん きゅうり キャベツ 緑豆もやし	718	16.4	22.8	2.1
19 水	○	生姜ご飯 かつおの竜田揚げ ぐる煮 ●食育の日：郷土料理(高知県)	飲用牛乳 油揚げ かつお 鶏肉 生揚げ 【かつお節】	精白米 もち米 砂糖 米サラダ油 でん粉 こんにゃく さといも	しょうが にんじん 万能ねぎ しいたけ(乾) だいこん さやいんげん	800	20.6	30.2	2.9
20 木	○	豚キムチ丼 トックいり卵スープ 塩ナムル	飲用牛乳 豚肉 鶏肉 鶏卵 【鶏ガラ】	精白米 米粒麦 米サラダ油 ごまごま油 でん粉 トック でん粉 ごま 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん はくさい 緑豆もやし いら ねぎ しょうが にんじん こまつな	781	15.4	27.0	3.1
21 金	○	麦ご飯 みそ汁 いわしバーグ・大根おろしソース もやしのおかか和え	飲用牛乳 いわし 豚肉 鶏卵 糸削り 油揚げ 米みそ わかめ 【かつお節】	精白米 米粒麦 パン粉 米サラダ油 砂糖 でん粉 じゃがいも	たまねぎ にんにく しょうが だいこん 緑豆もやし にんじん こまつな ねぎ	770	18.0	28.6	2.8
24 月	○	麦ご飯 厚揚げの中華風みそ炒め パンサンスー	飲用牛乳 豚肉 生揚げ 米みそ【かつお節】	精白米 米粒麦 米サラダ油 砂糖 ごま油 でん粉 はるさめ	にんにく しょうが ねぎ きゅうり しいたけ(乾) にんじん 緑豆もやし たけのこ水煮 白菜 チンゲンサイ	765	15.8	28.8	2.1
25 火	○	高野豆腐の卵とじ丼 沢煮椀 夕焼けゼリー	飲用牛乳 鶏肉 鶏卵 凍り豆腐 豚肉 油揚げ 寒天 【かつお節 昆布】	精白米 米粒麦 米サラダ油 こんにゃく 砂糖 ごま油 でん粉	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ(乾) 糸みつば ごぼう だいこん ねぎ オレンジジュース	777	15.8	29.1	2.6
26 水	○	ビスキュイパン ポークシチュー フレンチサラダ	飲用牛乳 鶏卵 ベーコン 豚肉 【鶏ガラ 豚骨】	丸パン 有塩バター 砂糖 薄力粉 米サラダ油 じゃがいも	にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト缶 トマト加工品 グリーンピース キャベツ きゅうり	716	14.5	38.8	3.3
27 木	○	麦ご飯 根菜のごま汁 魚の味噌だれ からしあえ	飲用牛乳 さば 鶏肉 米みそ 油揚げ 【かつお節・昆布】	精白米 米粒麦 でん粉 砂糖 ごま油 ごま 米サラダ油	はくさい 緑豆もやし こまつな しょうが ごぼう にんじん だいこん ねぎ	753	17.9	33.5	2.6
28 金	○	じゃこと小松菜のチャーハン サーラータンスープ ジャンボぎょうざ	飲用牛乳 ちりめんじゃこ かまぼこ 豚肉 鶏卵 【鶏ガラ】	精白米 米粒麦 ごま油 でん粉 ぎょうざの皮 米サラダ油 砂糖	ねぎ たまねぎ にんじん こまつな にんにく しょうが キャベツ いら にんじん たけのこ水煮 緑豆もやし	790	16.6	32.1	3.2
29 土	コーヒー 牛乳	大豆とごぼうのドライカレー れんこんチップサラダ ●合唱コンクール	コーヒー牛乳 大豆 豚肉	精白米 米粒麦 米サラダ油 薄力粉 上白糖	しょうが たまねぎ 青ピーマン ごぼう セロリー きゅうり キャベツ ホールコーン にんじん れんこん	747	12.3	26.1	2.6

※食材料購入や感染状況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

【 】は、だし汁やスープをとるのに使用しています

★17日 鉄火みそ：ごま油で根菜(ごぼう)や大豆を炒め、赤味噌を加え、練ったなめ味噌です。ご飯にのせていただきます。

★28日 サーラータンスープ：中華料理ですっぽくて、辛いスープです(給食なので、味はマイルドにしています)。

10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	760	16.9	29.0	2.9	380	116	3.1	239	0.33	0.47	18	7.4

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。