



令和6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	豚肉	体を動かす熱や力になる	豚肉	体の調子を整える	1食分 kcal	エネルギー %	たんぱく質 %	脂質 %	塩分 g	
2	水	秋の香りごはん 塩豚汁 ししゃものから揚げ ●2年職場体験	飲用牛乳 ししゃも 鶏肉 油揚げ 豚肉 木綿豆腐 【かつお節 昆布】	精白米 もち米 さつまいも 上白糖 でん粉 米サラダ油 こんにやく じゃがいも	にんじん ぶなしめじ しょうが ごぼう たまねぎ だいこん こねぎ	763	16.9	30.2	2.7				
3	木	麦ご飯 味噌汁 いわしハンバーグ きのこあんかけソース もやしの糸けずりあえ ●2年職場体験	飲用牛乳 いわしミンチ 糸揚げ 豚肉 油揚げ 米みそ カットわかめ 【かつお節】	精白米 米粒麦 米サラダ油 パン粉 上白糖 でん粉 じゃがいも	たまねぎ にんにく しょうが ぶなしめじ えのきたけ 緑豆もやし にんじん こまつな 根菜ねぎ	759	18.1	29.6	3.0				
4	金	フレンチトースト 鶏肉と野菜のトマト煮込み フレンチサラダ ●2年職場体験	飲用牛乳 調理用牛乳 クリーム 鶏卵 鶏肉 黄だいず 【鶏ガラ】	食パン 上白糖 有塩バター 米サラダ油 じゃがいも 薄力粉	にんにく セロリー たまねぎ にんじん 根菜ねぎ しょうが トマト缶 トマト加工品 パセリ キャベツ きゅうり ホールコーン	704	17.6	35.2	3.3				
7	月	豚肉の کوچュジャン丼 わかめスープ 果物(梨)	飲用牛乳 豚肉 米みそ 鶏肉 カットわかめ 木綿豆腐 【鶏ガラ】	精白米 米粒麦 米サラダ油 上白糖 でん粉	にんにく しょうが 根菜ねぎ キャベツ 緑豆もやし いら たまねぎ にんじん 梨	732	16.9	28.4	2.8				
8	火	麦ご飯 大豆の甘辛揚げ 芋煮 からしあえ	飲用牛乳 豚肉 生揚げ 黄だいず 【かつお節】	精白米 米粒麦 米サラダ油 こんにやく さといも 上白糖 ごま油 でん粉	ごぼう にんじん だいこん ほんしめじ 根菜ねぎ はくさい 緑豆もやし こまつな	740	15.2	27.7	2.4				
9	水	ハヤシライス バリバリサラダ	飲用牛乳 豚肉 【鶏ガラ 豚骨】	精白米 米粒麦 米サラダ油 上白糖 米サラダ油 薄力粉 ざらめ輪 しゅうまいの皮	にんにく たまねぎ にんじん きゅうり マッシュルーム ぶなしめじ トマト加工品 キャベツ ホールコーン	759	12.4	28.5	2.8				
10	木	麦ご飯 味噌汁 鯖のピリ辛焼き 五目きんぴら	飲用牛乳 さば 豚肉 木綿豆腐 油揚げ 米みそ 【かつお節】	精白米 米粒麦 つきこんにやく じゃがいも 上白糖 ごま油	しょうが 根菜ねぎ にんじん ごぼう さやいんげん たまねぎ こまつな	772	19.4	31.7	2.8				
11	金	ピザトースト ポトフ 豆乳カフェオレゼリー	飲用牛乳 ピザチーズ ベーコン ハム 豚肉 豆乳 粉寒天 【鶏ガラ 豚骨】	食パン 米サラダ油 じゃがいも 上白糖	たまねぎ トマト加工品 青ピーマン しょうが 根菜ねぎ にんにく にんじん キャベツ ホールコーン	704	17.5	41.7	3.4				
15	火	肉つけうどん ちくわの磯辺揚げ お月見団子 ●十三夜献立 ●3年修学旅行	飲用牛乳 焼き竹輪 豚肉 油揚げ おおのり 【かつお節 昆布】	冷凍うどん でん粉 米サラダ油 薄力粉 冷凍白玉団子 上白糖	たまねぎ にんじん 乾しいたけ こまつな 根菜ねぎ 枝豆	778	16.7	28.3	3.3				
16	水	チキンのカレーピラフ せん切り野菜スープ きのこのキッシュ ●3年修学旅行振り替え休業	飲用牛乳 鶏卵 鶏肉 ベーコン 【鶏ガラ】	精白米 米粒麦 米サラダ油 上白糖	にんにく たまねぎ ホールコーン 青ピーマン にんじん ほんしめじ エリンギ しょうが 根菜ねぎ セロリー キャベツ	742	16.2	32.7	2.9				
17	木	さんまのひつまぶしご飯 のっぺい汁 三色あえ ●3年修学旅行振り替え休業	飲用牛乳 さんま 刻みのり 豚肉 生揚げ カットわかめ 【かつお節 昆布】	精白米 米粒麦 でん粉 米サラダ油 上白糖 こんにやく さといも ごま油	しょうが にんじん だいこん 根菜ねぎ 緑豆もやし きゅうり	784	15.2	34.2	2.7				
18	金	白米 ちくわぶ汁 鮭の味噌焼 おかか和え	飲用牛乳 さけ 米みそ おかか 豚肉 油揚げ 【かつお節】	精白米 上白糖 ごま油 竹輪ふ	種なし梅干し 緑豆もやし こまつな にんじん ごぼう だいこん 根菜ねぎ	709	22.1	23.7	3.5				
21	月	麦ご飯 ちりめんぷりかけ 西湖豆腐 春雨サラダ	飲用牛乳 ちりめんじゃこ 糸揚げ 豚肉 木綿豆腐 【鶏ガラ】	精白米 米粒麦 米サラダ油 上白糖 でん粉 普通はるさめ ごま油 炒りごま	にんにく しょうが トマト缶 たけのこ水 根菜ねぎ チンゲンサイ 緑豆もやし きゅうり にんじん	781	17.6	28.1	3.3				
22	火	タコライス わかめスープ カルピスゼリー	飲用牛乳 豚肉 黄だいず カットわかめ 木綿豆腐 粉寒天 【鶏ガラ】	精白米 米粒麦 米サラダ油 上白糖 ごま油 カルピス	にんにく にんじん たまねぎ トマト缶 にんじん キャベツ しょうが 根菜ねぎ 国産みかん缶	776	15.0	25.4	2.4				
23	水	焼き豚と卵のチャーハン 肉団子の中華スープ	飲用牛乳 焼き豚 鶏卵 豚肉 木綿豆腐 【鶏ガラ】	精白米 米粒麦 米サラダ油 ごま油 でん粉	しょうが 根菜ねぎ 青ピーマン にんじん たけのこ水 寒 はくさい チンゲンサイ	725	17.6	31.5	3.0				
24	木	麦ご飯 さつまいも汁 ぶりの香味焼き 野菜ののり和え	飲用牛乳 ぶり 米みそ 刻みのり 油揚げ 【かつお節】	精白米 米粒麦 さつまいも 板こんにやく	しょうが にんにく 根菜ねぎ こまつな キャベツ にんじん ごぼう だいこん 根菜ねぎ	769	18.7	30.0	2.7				
25	金	和風スパゲッティー スイートポテト りんごドレッシングサラダ	飲用牛乳 調理用牛乳 クリーム ベーコン 刻みのり	スパゲティ 米サラダ油 さつまいも 有塩バター 上白糖	にんにく たまねぎ にんじん えのきたけ ほうれんそう キャベツ きゅうり りんご	742	13.6	28.9	2.4				
28	月	セルフフィッシュバーガー 野菜スープ フレンチサラダ	飲用牛乳 さけ 鶏肉【鶏ガラ】	丸パン 薄力粉 卵粉 米サラダ油 上白糖 じゃがいも	キャベツ にんじん きゅうり しょうが 根菜ねぎ にんにく たまねぎ	713	20.3	36.1	3.5				
29	火	高野豆腐の卵とじ丼 生揚げの味噌汁 きゅうりとかぶのピリ辛漬	飲用牛乳 鶏卵 鶏肉 凍り豆腐 生揚げ カットわかめ 米みそ 【かつお節】	精白米 米粒麦 米サラダ油 つきこんにやく ごま油 上白糖	しょうが たまねぎ にんじん 糸みつば きゅうり かぶ 唐辛子	768	17.7	29.6	3.2				
30	水	麦ご飯 すまし汁 鶏肉のみそ焼き じゃがいもの煮物	飲用牛乳 鶏肉 米みそ 木綿豆腐 【かつお節 昆布】	精白米 米粒麦 上白糖 米サラダ油 じゃがいも 豆麩	しょうが にんじん さやいんげん こまつな 根菜ねぎ	763	17.1	25.7	2.6				
31	木	ツナピラフ 豆乳かぼちゃのシチュー ピクルス風	飲用牛乳 ツナ 鶏肉 豆乳 【鶏ガラ】	精白米 米サラダ油 薄力粉 上白糖	にんにく たまねぎ にんじん 青ピーマン ホールコーン しょうが 根菜ねぎ かぼちゃ キャベツ きゅうり	784	13.0	32.0	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。

※ 【 】でだしやスープをとっています。

※給食回数21回

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	751	16.9	30.4	3.0	358	108	3.0	263	0.35	0.50	16	6.7

日本食品標準成分表が改訂され、2020年版(9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、改訂されるまで旧版の数値が記載されます。

10月旬の食材 さつまいも、サトイモ じゃがいも かぼちゃ 栗 れんこん にんじん 青梗菜 セロリー 梨 柿 ぶどう みかん さんま さば ぶり等