

令和4年

10月献立表

豊玉第二中学校

実施日	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 (%)
3月	○	里芋ごはん ムーシーロー 焼き八タ八タの南蛮漬け	油揚げ 刻み昆布 はたはた 卵 豚肉	こめ さといも 砂糖 でん粉 油 ごま油	にんじん ねぎ たけのこ缶 もやし こまつな	744	18.2			
4火	○	はいがごはん チーズダッカルビ 青梗菜のスープ	鶏もも ピザチーズ 豚肉 絹ごし豆腐 卵	はい芽米 おおむぎ 油 砂糖 ジャがいも ごま油	にんにく しょうが キャベツ にんじん たまねぎ エリンギ チンゲンサイ	772	17.1			
5水	○	タコライス (沖縄の郷土) 黒糖蒸しパン わかめスープ	豚ひき肉 黄だいず 調理用牛乳 わかめ 絹ごし豆腐	こめ おおむぎ 油 砂糖 練馬区産中力粉 黒砂糖 炒りごま	にんにく にんじん たまねぎ トマト缶 キャベツ ねぎ もやし しょうが	808	14.3			
6木	○	変わりビビンバ 大学芋 白菜のさっぱりスープ	刻み昆布 豚肉 油揚げ ベーコン	こめ おおむぎ 油 ごま油 さつまいも 揚げ油 砂糖 水あめ 炒りごま	にんにく しょうが にんじん もやし こまつな ねぎ はくさい	768	13.9			
7金	○	栗入り古代米 真鯛のかりんとう揚げ うすくず汁 抹茶小倉寒天	まだい 絹ごし豆腐 粉寒天 生クリーム	こめ もち米 黒米 むき栗 炒りごま でん粉 揚げ油 ピーナッツ 砂糖 甘納豆	しょうが だいこん にんじん ねぎ	791	17.0			
11火	○	チキンライス ジャがいも入りイタリアンスープ りんごゼリー	鶏肉 ベーコン 鶏肉 粉チーズ 卵 アガー	こめ おおむぎ バター 油 ジャがいも パン粉 砂糖	トマト缶 たまねぎ マッシュルーム缶 グリンピース にんじん コーン缶 ほうれんそう りんごジュース	739	13.5			
12水	○	はいがごはん 焼きコロツケ 茹でキャベツ 大根のみそ汁	豚ひき肉 卵 油揚げ 米みそ	はい芽米 おおむぎ ジャがいも バター 油 パン粉 小麦粉	たまねぎ にんじん キャベツ だいこん こまつな	759	13.6			
13木	○	はいがごはん 鯖の味噌煮 肉じゃが	さば 米みそ 豚肉 (だし昆布)	はい芽米 おおむぎ 砂糖 でん粉 油 こんにゃく ジャがいも	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん	774	16.7			
14金	○	わかめご飯 鱈の変わりソース みそけんちん汁	わかめご飯の素 しらす干し 鱈切り身 木綿豆腐	こめ おおむぎ でん粉 小麦粉 砂糖 油 さといも	たまねぎ ごぼう にんじん だいこん ねぎ	727	18.7			
17月	○	ビーンズドライカレー マセドアンサラダ	豚ひき肉 ひよこ豆 レンズまめ 黄だいず	こめ おおむぎ バター 油 小麦粉 ジャがいも 砂糖	にんにく しょうが たまねぎ 青ピーマン 干しぶどう にんじん だいこん きゅうり コーン缶	772	12.8			
18火	○	はいがごはん 野菜のごま和え 目鯛ミンチの餃子	たらすり身 八丈島めだいミンチ 絞豆腐 米みそ 卵 油揚げ 木綿豆腐	こめ おおむぎ 砂糖 でん粉 ぎょうざの皮 こんにゃく すりごま	しょうが にんにく こねぎ はくさい こまつな にんじん もやし だいこん ねぎ	773	19.4			
19水	○	さつま芋ごはん 擬製豆腐 根菜汁	絞豆腐 卵 油揚げ 米みそ	こめ もち米 さつまいも 炒りごま 油 砂糖 ジャがいも	ねぎ 干しいたけ ほうれんそう にんじん だいこん れんこん	723	16.9			
20木	○	かき揚げ丼 みそ汁	いか むきえび 卵 油揚げ 米みそ	こめ おおむぎ 揚げ油 さつまいも 小麦粉 砂糖	たまねぎ にんじん ねぎ もやし キャベツ	762	15.0			
21金	○	ひじきおこわ ねぎの卵焼き 和風肉団子スープ	芽ひじき 鶏ひき肉 油揚げ 豚ひき肉 卵 米みそ 絹ごし豆腐 ほたてがい	こめ おおむぎ もち米 油 つきこんにゃく 砂糖 ジャがいも でん粉 こんにゃく ごま油	にんじん グリンピース だいこん しょうが ねぎ はくさい こねぎ	726	19.3			
24月	○	コーンチーズトースト カレーシチュー	ピザチーズ ちりめんじゃこ 豚肉 白いんげん豆 生クリーム	食パン マヨネーズ 油 ジャがいも 小麦粉 バター ざらめ	コーン缶 たまねぎ にんにく にんじん パセリ	789	18.8			
25火	○	はいがごはん さつま汁 さんまの蒲焼き	さんま開き 麦みそ 米みそ	はい芽米 おおむぎ でん粉 揚げ油 三温糖 炒りごま さつまいも こんにゃく	しょうが ごぼう だいこん にんじん 葉ねぎ	787	14.8			
26水	○	タンタンつけ麺 焼き春巻き ぶどうゼリー	豚ひき肉 黄だいず アガー	むし中華 すりごま 練りごま ごま油 砂糖 ビーフン 春巻きの皮 小麦粉 油	ねぎ にんじん もやし たまねぎ にんにく しょうが たけのこ缶 キャベツ ぶどうジュース	804	15.6			
27木	○	はいがごはん 秋野菜の豚汁 鱈フライ 茹でキャベツ	あじ開き 卵 豚肉 米みそ 絹ごし豆腐	はい芽米 おおむぎ 揚げ油 小麦粉 パン粉 油 さつまいも	キャベツ だいこん にんじん ぶなしめじ ねぎ	779	17.5			
28金	○	ピラフ ミネストローネ カボチャのマフィン	鶏肉 ベーコン 白いんげん豆 調理用牛乳 生クリーム	こめ 油 バター ジャがいも 小麦粉	にんじん たまねぎ だいこん グリンピース マッシュルーム缶 にんにく コーン缶 トマト キャベツ 青ピーマン パセリ かぼちゃ	804	11.3			

※ 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19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	768	16.0	27.3	3.1	387	127	3.3	264	0.36	0.50	19	8.8

7月にお知らせした学校給食における食材購入費に係る補助事業について変更がありましたのでお知らせします。4月にさかのぼって中学生一人一食につき15円の補助金(4月から9月分まで)が9月中に配当されることになりました。9月以降の給食食材費の高騰はご家庭と同じく厳しいものになっています。計画的に使用していきたいと思ひます。なお、10月以降についても決定次第お知らせいたします。