



令和6年



10月献立表



中村中学校

実施日	日	曜	牛乳	献立名	主な材料とその働き						栄養量			
					おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1日あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	火	○		チキンカレーライス 牛乳 わかめサラダ <b>月初めはカレーの日</b>	鶏もも レンズまめ 白いんげんベース	普通牛乳 カットわかめ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ きゅうり 緑豆やし キャベツ スイートコーン レモン果汁	米 じゃがいも 上白糖 薄力粉 三温糖	米ぬか油 有塩バター	771	13.1	28.2	3.0
2	水	○		クリームサブゲティ 牛乳 パジルドレッシングサラダ	鶏もも ベーコン	調理用牛乳 生クリーム 粉チーズ 飲用牛乳 (200ml)	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり スイートコーン	サブゲティ半分 薄力粉 三温糖	米ぬか油 有塩バター	770	15.2	40.7	3.0
3	木	○		ご飯 牛乳 肉豆腐 もやしのごま酢和え	木綿豆腐 豚肉	普通牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ えのきたけ 緑豆やし	米 押し麦 三温糖	炒りごま	700	17.1	25.5	2.6
4	金	○		ご飯 牛乳 ◎鶏の唐揚げ マスタードサラダ ニラともやしのスープ	鶏もも 鶏むね 絹ごし豆腐	飲用牛乳 (200ml)	にんじん にら	しょうが にんにく キャベツ きゅうり スイートコーン 緑豆やし	米 押麦 米粉 でん粉 はちみつ	揚げ油 米ぬか油	778	15.5	32.3	1.9
7	月	○		◎わかめご飯 牛乳 ししゃもの南部焼き 三色かしらし和え 田舎汁	生揚げ	わかめご飯の素 飲用牛乳 (200ml) からふとししゃも	にんじん ごまつな	緑豆やし ごぼう だいこん ほうきいふなしめじ ねぎ	米 押麦 上白糖 こんにやく じゃがいも	炒りごま 炒りごま 米ぬか油	678	15.3	27.2	2.8
8	火	○		シュガートースト 牛乳 フレンチサラダ イタリアンスープ	ベーコン 鶏もも 鶏卵	飲用牛乳 (200ml) 粉チーズ	にんじん ごまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ スイートコーン	食パン グラニュー糖 上白糖 パン粉	マーガリン 米ぬか油	652	14.9	49.3	3.4
9	水	○		ご飯 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 コーンサラダ	豚ひき肉	飲用牛乳 (200ml)	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ しいたけ キャベツ スイートコーン ねぎ じゃがいも	米 押麦 じゃがいも しらたき 三温糖	米ぬか油	725	14.6	24.5	2.3
10	木	○		焼き鶏丼 牛乳 たっぷり野菜のみそ汁 くだもの	鶏もも 油揚げ 米みそ	飲用牛乳 (200ml)	にんじん ごまつな	たまねぎ ねぎ しょうが だいこん えのきたけ くだもの	米 上白糖 でん粉 じゃがいも	米ぬか油	744	15.8	26.5	2.3
11	金	×		<b>♪ 合唱コンクール ♪</b> <b>十三夜メニュー</b>										
15	火	○		栗ご飯 牛乳 根菜と生揚げの煮物 キャベツの甘みそがけ	鶏もも 生揚げ 米みそ	飲用牛乳 (200ml)	にんじん さやいんげん ごまつな	乾しいたけ だいこん キャベツ 緑豆やし	米 もち米 こんにやく じゃがいも 上白糖 三温糖	むき栗 炒りごま 米ぬか油 ごま油	721	14.9	28.7	1.8
16	水	○		ご飯 牛乳 ◎タンドリーチキン ピーマンともやし炒め ポトフ	鶏もも カットウインナー 鶏もも 黄だいず	飲用牛乳 (200ml) ヨーグルト	トマトピューレー にんじん 青ピーマン	にんにく しょうが 緑豆やし たまねぎ キャベツ	米 押麦 三温糖 じゃがいも	米ぬか油	806	17.6	32.7	2.3
17	木	○		回鍋肉丼 牛乳 ◎パリラワンタンサ ラダ	豚肉 米みそ	飲用牛乳 (200ml)	にんじん 青ピーマン	にんにく しょうが ねぎ 干し しいたけ キャベツ きゅうり	米 あわ 三温糖 でん粉 ワンタン皮 はちみつ	米ぬか油 ごま油 揚げ油	766	14.6	26.3	2.5
18	金	○		チキンライス 牛乳 ひじきのサラダ オニオンスープ	鶏もも オイルツナ 米みそ ベーコン	飲用牛乳 (200ml) 芽ひじき	にんじん ごまつな	たまねぎ マッシュルーム グリ ンピース キャベツ スイート コーン にんにく しょうが	米 押麦 上白糖	米ぬか油 有塩バター ごま油 すりごま	692	13.3	31.0	2.8
21	月	○		こぎつねご飯 牛乳 じゃが芋のみそがらめ 具だくさんすまし汁	鶏もも切り 油揚げ 米みそ 豚肉 木綿豆 腐かまぼこ	飲用牛乳 (200ml) カットわかめ	にんじん さやいんげん	スイートコーン ごぼう だいこん ねぎ	米 押麦 三温糖 じゃがいも 上白糖	米ぬか油 揚げ油	724	13.4	28.7	2.6
22	火	○		ブルコギ丼 牛乳 ◎かみかみサラダ ◎ぶどうゼリー	豚肉 さきいか	飲用牛乳 (200ml) アガー	にんじん にら	たまねぎ 緑豆やし えのきた け りんご しょうが にんにく だいこん きゅうり ぶどうジュース	米 押麦 しらたき 三温糖 でん粉 上白糖	米ぬか油 ごま油 炒りごま	817	14.0	29.9	3.0
23	水	○		あんかけ焼きそば 牛乳 わかめスープ ◎カルピス寒天ゼリー	豚肉 鶏むね 絹ごし豆腐	飲用牛乳 (200ml) カットわかめ 粉寒天	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ きゅうり 干ししい たけ 緑豆やし ほうきいふ え のきたけ ねぎ あかかん	むし中華めん 三温糖 でん粉 上白糖 カルピス	米ぬか油 ごま油 炒りごま	744	18.3	26.5	2.9
24	木	○		親子丼 牛乳 豚肉と切干大根の炒め煮	鶏もも かまぼこ 鶏卵 豚肉もも	飲用牛乳 (200ml)	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 切干だいこん	米 三温糖 でん粉 上白糖	米ぬか油 ごま	743	17.9	29.2	2.9
25	金	○		ご飯 牛乳 手作りのりのつくだ煮 さば文化干し 具汁	さば文化干し 黄だいず 豚肉 油揚 げ 米みそ	飲用牛乳 (200ml) もみのり	にんじん	だいこん ねぎ	米 押麦 三温糖 こんにやく		788	17.5	36.4	3.5
28	月	○		たけのご飯 牛乳 厚焼きたまご 沢煮椀	鶏むね 油揚げ 豚ひき肉 鶏卵 鶏もも	飲用牛乳 (200ml)	にんじん ごまつな	たけのこ たまねぎ 干ししい たけ だいこん	米 押麦 三温糖 つきこんにやく	米ぬか油	741	18.8	32.3	2.7
29	火	○		ココアパン 牛乳 ピンズサラダ パンプキンシチュー	黄だいず 鶏もも	飲用牛乳 (200ml) 調理用牛乳 生クリーム	にんじん かぼちゃ パセリ	きゅうり スイートコーン た まねぎ にんにく ぶなしめじ	ココアパン三温糖 じゃがいも 薄力粉	米ぬか油 有塩バター	753	15.1	39.4	3.1
30	水	○		ご飯 牛乳 厚揚げ入り豚キムチ 春雨スープ	豚肉 生揚げ 米みそ 鶏もも	飲用牛乳 (200ml)	にんじん にら ごまつな	にんにく ほうきいふキムチ た まねぎ ねぎ しょうが 干ししい たけ ほうきい	米 押し麦 三温糖 でん粉 緑豆はるさめ	米ぬか油 炒りごま ごま油	779	16.6	30.8	3.1
31	木	○		カレーピラフ 牛乳 チリコンカン 玉ねぎドレッシングサラダ 型抜きチーズ	鶏もも カットウインナー 豚ひき肉 黄だいず	飲用牛乳 (200ml) 粉チーズ プロセスチーズ	にんじん トマトホール パセリ ごまつな	にんにく たまねぎ マッシュ ルーム キャベツ スイートコー ン	米 押麦 じゃがいも 三温糖	米ぬか油	895	17.2	36.5	3.2

※ 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	752	15.8	31.6	2.7	354	105	2.7	259	0.34	0.49	16	8.2
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

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。

くだものは柿を予定しています。

**😊は給1グランプリ優勝クラスのリクエスト給食です!**