

令和4年



10月献立表



谷原中学校

実施日	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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
3月	家常豆腐丼 もやしとニラの炒め物 りんご 牛乳	生揚げ 豚肉 米みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	しょうが にんにく たけのこ 干しいたけ キャベツ ねぎ もやし しめじ 粒コーン りんご	米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま油 炒りごま	803	15.4	27.7	2.5
4火	麦ご飯 小松菜とじゃこのふりかけ 千草焼き どさんこ汁 牛乳	鶏肉 豚肉 押し豆腐 鶏卵 米みそ	牛乳 ちりめんじゃこ 芽ひじき	ごまつな にんじん さやいんげん	えのきたけ たまねぎ 干しいたけ スイートコーン 根深ねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも	油 ごま油 炒りごま バター	786	17.5	29.5	2.9
5水	秋色の混ぜご飯 カリカリのりじゃが豆 ちゃんこ汁 牛乳	鶏肉 豚肉 黄だいず 油揚げ 米みそ 厚揚げ	牛乳 あおのり	にんじん	干しいたけ しめじ ごぼう だいこん はくさい ねぎ	米 麦 砂糖 さつまいも でん粉 じゃがいも	油 ぎんなん 揚げ油	799	15.4	30.0	2.5
6木	チョコチップパン シェパードパイ ベイザンヌスープ 牛乳	豚肉 大豆ミート 鶏肉	牛乳	にんじん トマトピューレ ほうれんそう	にんにく たまねぎ	チョコチップパン じゃがいも さつまいも	油 バター	812	18.3	32.0	3.1
7金	栗ご飯 <十三夜献立> 鶏の山賊焼き 野菜の磯和え 月見汁 牛乳	鶏肉 油揚げ	牛乳 刻みのり	ごまつな にんじん かぼちゃ	にんにく しょうが キャベツ はくさい ねぎ	米 もち米 白玉粉 こんにゃく	ごま油 むき栗 炒りごま	772	15.6	26.0	2.6
11火	麦ご飯 鮭のササガ焼き 野菜の薬味和え のっぺい汁 牛乳	さけ 米みそ 鶏肉 厚揚げ	牛乳	青ピーマン にんじん	しょうが キャベツ たまねぎ もやし きゅうり にんにく だいこん ねぎ	米 麦 砂糖 こんにゃく さといも でん粉	油 バター 炒りごま ごま油	749	19.0	25.5	2.6
12水	スパゲッティミートピーンスソース ひじきサラダ カルピスゼリー 牛乳	豚肉 黄だいず 米みそ	牛乳 ひじき ピザチーズ しらす干し 粉寒天	にんじん トマトピューレ さやいんげん	にんにく しょうが セロリー たまねぎ もやし 干しいたけ もやし キャベツ きゅうり みかん缶	スパゲティ ごま油 薄力粉 カルピス	油 ごま油 炒りごま	798	17.4	28.6	3.1
13木	卵入りチャーハン 春巻き わかめスープ 牛乳	豚肉 鶏肉 鶏卵 木綿豆腐	牛乳 カットわかめ	青ピーマン にんじん	干しいたけ ねぎ にんにく しょうが たけのこ キャベツ きくらげ だいこん	米 麦 でん粉 春雨 薄力粉 春巻きの皮 じゃがいも	油 ごま油 揚げ油 炒りごま	807	14.1	32.7	3.0
14金	高野豆腐のそぼろ丼 じゃこと大根のサラダ ごま風味汁 牛乳	鶏肉 凍り豆腐 鶏肉 米みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん	しょうが たけのこ えのきたけ だいこん 粒コーン だいこん ねぎ	米 麦 しらたき 砂糖 さといも	油 ごま油 炒りごま すりごま	805	18.5	25.2	3.6
17月	ごぼうのハヤシライス かみかみサラダ 柿 牛乳	豚肉 いか加工品	牛乳 クリーム	にんじん トマトピューレ	にんにく しょうが たまねぎ ごぼう しめじ キャベツ きゅうり もやし 柿	米 麦 薄力粉 砂糖	油 バター 揚げ油 ごま油	860	14.0	25.2	2.5
18火	宮城県産ひとほれく<今月のお米> 四川豆腐 野菜のナムル 牛乳	豚肉 木綿豆腐	牛乳	にんじん チンゲンサイ ごまつな	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ 干しいたけ もやし ねぎ	米 砂糖 でん粉	油 ごま油 すりごま	785	15.7	26.5	2.7
19水	<国産農林水産物等販売促進緊急対策 ジャンバラヤ 事業による真鯛> 真鯛のマリネ 星のマカロニスープ 牛乳	鶏肉 カットウインナー 真鯛 豚肉	牛乳	にんじん ピーマン パプリカ ごまつな	にんにく たまねぎ 粒コーン 黄パプリカ セロリー キャベツ	米 麦 薄力粉 砂糖 米粉マカロニ	油 バター 揚げ油	817	16.5	35.1	3.1
20木	あんかけ焼きそば こんにゃく入り中華サラダ 夕焼けゼリー 牛乳	豚肉 板なしかまぼこ	牛乳 粉寒天	にんじん チンゲンサイ	にんにく きゅうり しょうが 干しいたけ たけのこキャベツ ねぎ オレンジジュース	蒸し中華めん 砂糖 でん粉 細の目こんにゃく	油 ごま油 炒りごま	644	15.8	27.5	3.1
21金	麦ご飯 豆腐ハンバーグ 玄米マカロニサラダ さつまいものみそ汁 牛乳	豚肉 押し豆腐 木綿豆腐 米みそ	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ 粒コーン きゅうり キャベツ しめじ	米 麦 砂糖 パン粉 でん粉 玄米マカロニ さつまいも	油 すりごま	843	14.9	24.8	2.9
24月	ガーリックライス にんじんチーズオムレツ かぶとベーコンのスープ 牛乳	ベーコン 鶏卵 鶏もも	牛乳 クリーム ダイスチーズ	にんじん かぶ	にんにく たまねぎ しょうが キャベツ かぶ	米 麦	油 バター	746	14.3	33.7	2.2
25火	チンジャオロース丼 わかめと卵のスープ みかん 牛乳	豚肉 絹ごし豆腐 鶏卵	牛乳 カットわかめ	ピーマン にんじん	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ えのきたけ ねぎ みかん	米 麦 砂糖 じゃがいも でん粉	油 ごま油 炒りごま	775	17.1	25.0	2.8
26水	麦ご飯 油淋鶏 (ユーリンチー) 春雨サラダ 広東風スープ 牛乳	鶏肉 ロースハム 豚肉 絹ごし豆腐	牛乳	ピーマン にんじん	しょうが にんにく ねぎ キャベツ きゅうり はくさい 干しいたけ	米 麦 砂糖 でん粉 緑豆はるさめ	油 ごま油 揚げ油 炒りごま	871	15.3	34.6	3.2
27木	セザミパン コールスローサラダ ハンブキンシチュー 手作りりんごジャム 牛乳	鶏肉 いんげんまめ	牛乳 クリーム 粉チーズ	にんじん かぼちゃ	キャベツ 粒コーン にんにく しょうが たまねぎ グリンピース りんご缶 りんごジュース	セザミパン 砂糖 じゃがいも 薄力粉 でん粉	油 バター	719	15.2	34.2	3.0
28金	梅じゃごご飯 魚のマヨネーズ焼き 白菜のボン酢風和え けんちん汁 牛乳	シルバー 鶏肉 木綿豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん パセリ ごまつな	梅刻み むきえだまめ たまねぎ はくさい ゆず ごぼう ねぎ 干しいたけ だいこん	米 麦 砂糖 こんにゃく じゃがいも	油 ごま油 炒りごま マヨネーズ	772	17.9	30.2	2.5
29土	コメッコポークカレー レモンドレッシングのツナサラダ 元氣ヨーグルト 牛乳	豚肉 レンズまめ ツナ	牛乳 ヨーグルト	にんじん	にんにく たまねぎ マッシュルーム だいこん レモン	米 麦 じゃがいも 米粉 ざらめ糖	油	933	12.8	30.5	2.4

※ 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20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	795	16.0	29.2	2.8	390	120	3.2	262	0.36	0.43	18	7.8

☆天候など、食材料の購入が難しい場合、献立を変更する場合があります。

☆今月の産地

☆サラダ、和え物は衛生を考慮し、加熱してあります。

北海道空知…七分つき米・かぼちゃ

☆学校給食用牛乳の予定産地は東京都、群馬県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、北海

和歌山県紀の川町…柿・みかん