

令和6年

10月献立表

大泉西中学校

実施日	日 曜	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食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
2	水	コメッコカレーライス 切り干し大根のサラダ くだもの(梨)	豚肉 レンズ豆 まぐろ	牛乳 わかめ	にんじん トマト缶 小松菜	生姜 にんにく たまねぎ 切干大根 もやし なし	米 大麦 じゃが芋 米粉 ざらめ 砂糖	米油 ごま油	798	13.4	26.6	2.9
3	木	抹茶揚げパン ポークビーンズ 茎わかめのサラダ	ベーコン 豚肉 大豆	牛乳 わかめ	にんじん トマトピューレ トマト缶 パセリ	にんにく たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ もやし コーン	ミルクパン グラニュー糖 じゃが芋 砂糖	揚げ油 米油 白ごま	768	16.0	36.8	3.1
4	金	焼肉チャーハン 飲用牛乳 大根の華風漬け 白菜スープ	卵 豚肉 かまぼこ とり肉	牛乳	にんじん 小松菜 チンゲンサイ	生姜 にんにく ねぎ きゅうり 大根 たまねぎ 干しいたけ 白菜	米 大麦 砂糖 春雨	米油 ごま油 白ごま	722	14.0	36.4	3.4
7	月	麦ごはん 鮭フライ ゆで野菜 秋野菜の豚汁	鮭 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ もやし 大根 しめじ えのきたけ ねぎ	米 大麦 小麦粉 パン粉 こんにやく さつま芋	揚げ油 米油	754	18.2	25.9	2.8
8	火	ビビンバ 飲用牛乳 キムチトックスープ フルーツポンチ	豚ひき肉 卵 みそ 豚肉	牛乳 寒天	にんじん 小松菜 チンゲンサイ	生姜 にんにく ねぎ もやし 大根 たけのこ キムチ みかん缶 桃缶 パイナップル缶	米 大麦 砂糖 トック	米油 ごま油 白ごま	803	14.6	26.5	3.1
9	水	ごま味噌ラーメン 飲用牛乳 大豆入りスパイシーポテト	豚ひき肉 みそ 大豆	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ もやし キャベツ コーン ねぎ	中華めん 片栗粉 じゃが芋	米油 ごま油 ねりごま 白ごま 揚げ油	742	16.2	34.6	3.4
10	木	吹き寄せごはん ししゃものから揚げ 小松菜と豆腐の味噌汁	とり肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 ししゃも	にんじん 小松菜	ごぼう しめじ 大根 ねぎ	米 もち米 砂糖 小麦粉 片栗粉 じゃが芋	栗 米油 揚げ油	697	16.9	34.0	3.3
11	金	麦ごはん 家常豆腐 小松菜のナムル	豚肉 みそ 厚揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 干しいたけ たけのこ にんにく ねぎ キャベツ もやし	米 大麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油	706	16.8	29.3	2.6
15	火	わかめごはん いかと大豆のかりんと揚げ 月見汁 音プリン♪	いか 大豆 とり肉 油揚げ	炊き込みわかめ 牛乳 アガー クリーム	にんじん 小松菜	生姜 大根 白菜 ねぎ	米 大麦 小麦粉 片栗粉 砂糖 白玉団子 チョコレート	揚げ油 白ごま	836	14.4	28.9	2.8
17	木	チキンライス 飲用牛乳 きのこのキッシュ パイザンヌスープ	とり肉 ベーコン 豚ひき肉 卵	牛乳 チーズ クリーム	トマトジュース にんじん 小松菜	たまねぎ エリンギ グリンピース しめじ にんにく かぶ	米 大麦 じゃが芋	米油 バター	732	16.2	34.2	3.5
18	金	麦ごはん 味噌カツ 野菜の香り漬け 八杯汁	豚肉 みそ 油揚げ 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく きゅうり 大根 生姜 干しいたけ ねぎ	米 大麦 小麦粉 パン粉 砂糖	揚げ油 ごま油 白ごま	735	18.3	26.9	3.6
21	月	チリビーンズライス あさりのカリッとサラダ おかしな目玉焼き	豚ひき肉 大豆 いんげん豆 あさり	牛乳 寒天	にんじん トマトジュース トマトピューレ	にんにく 生姜 セロリー たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり 桃缶	米 大麦 砂糖 片栗粉 カルピス	米油 揚げ油 ごま油	799	14.0	23.2	2.9
22	火	麦ごはん 七宝豆腐 まぜまぜサラダ	高野豆腐 とり肉	牛乳 しらす干し	にんじん さやいんげん	たまねぎ たけのこ 干しいたけ キャベツ きゅうり 大根	米 大麦 片栗粉 じゃが芋 砂糖	揚げ油 米油 白ごま	762	13.2	28.3	2.3
23	水	麦ごはん さんまの蒲焼き 磯香和え さつまいものごま味噌汁	さんま みそ	牛乳 のり	小松菜 にんじん	生姜 白菜 もやし たまねぎ ねぎ	米 大麦 小麦粉 片栗粉 砂糖 さつま芋	揚げ油 白ごま	710	13.4	30.0	2.7
24	木	中華丼 飲用牛乳 フルーツヨーグルト	豚肉 いか えび うずら卵	牛乳 ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	にんにく 生姜 たまねぎ たけのこ 白菜 パイナップル缶 桃缶 みかん缶	米 大麦 片栗粉 砂糖	米油	691	15.6	21.5	2.3
25	金	ポークストロガノフ 飲用牛乳 フレンチサラダ スイートポテト	豚肉	生クリーム 牛乳 クリーム	にんじん トマトピューレ	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ もやし コーン きゅうり	米 大麦 小麦粉 ざらめ 砂糖 さつま芋 グラニュー糖	マーガリン 米油 バター	838	12.4	27.8	2.5
28	月	麦ごはん 魚の塩麹焼き じゃこ和え 芋煮	銀さわら 豚肉 油揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ	小松菜 にんじん	生姜 キャベツ もやし ごぼう しめじ ねぎ	米 大麦 砂糖 こんにやく 里芋	米油 ごま油	699	19.5	25.1	2.8
29	火	きのこのトマトスパゲティ 飲用牛乳 コールスローサラダ くりとぐらのカステラ	豚ひき肉 大豆 卵 豆乳	パルメザンチーズ 牛乳	にんじん トマト缶 トマトジュース	にんにく たまねぎ しめじ エリンギ キャベツ コーン	スパゲティ 砂糖 小麦粉 グラニュー糖 はちみつ	米油 バター	820	15.4	27.0	2.8
30	水	麦ごはん さばの韓国風焼き チャブチェ風 厚揚げの味噌汁	さば 豚ひき肉 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 ねぎ キャベツ もやし 大根	米 大麦 砂糖 春雨	ごま油 米油 白ごま	733	17.7	34.0	2.6
31	木	ココアパン かぼちゃのグラタン 野菜とレンズ豆のトマトスープ	とり肉 ベーコン レンズ豆	牛乳 クリーム パルメザンチーズ	かぼちゃ にんじん トマト缶 パセリ	たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ	ココアパン マカロニ 小麦粉 パン粉 砂糖	米油 バター	713	14.4	36.7	3.6

※ 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 **太字**は、旬の食材を使用した献立や行事献立です。

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	753	15.5	29.6	3.0	374	106	3.0	232	0.36	0.42	14	7.2