



10月 給食予定献立表



令和2年度

はしの日：1日、6日、7日、13日、14日、15日、16日、20日、21日、23日、27日、29日

北部中学校

日	曜	はし	牛乳	献立	主に血や肉・骨になるもの			主に体の調子を整えるもの		主にエネルギーになるもの		エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	
					1群 魚、肉、卵 豆、豆製品	2群 牛乳、乳製品 小魚、海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 米、パン、めん いも、砂糖	6群 油脂	たんぱく質 (g)		脂質 (g)	
1	木	〃		赤飯 鶏のねぎ味噌焼き キャベツのおかか和え お麩のすまし汁 お月見団子 お月見献立	鶏肉 ささげ みそ 豆腐 かまぼこ かつお節	牛乳	人参 小松菜	しょうが 長ねぎ キャベツ 白菜 えのきたけ しいたけ	米 もち米 砂糖 でん粉 お麩 団子	いりごま	798	34.3	20.3	
2	金			和風ピラフ 豚とセロリのケチャップ和え きのこの米粉スープ	ツナ じゃこ 豚肉 鶏肉	牛乳 生クリーム	人参 ほうれん草	玉ねぎ にんにく 枝豆 しいたけ セロリ 白菜 しめじ	米 米粉 砂糖	植物油 バター	838	34.1	29.2	
5	月			ドライカレーライス パリパリサラダ オニオンエッグスープ	豚肉 大豆 ベーコン 卵	牛乳 スキムミルク	人参 トマト グリーンピース 小松菜 ほうれん草	しょうが 玉ねぎ にんにく レーズン キャベツ きゅうり レモン とうもろこし	米 小麦粉 砂糖 でん粉	植物油	897	30.9	30.3	
6	火	〃		ごはん イワシの甘露煮 キャベツの即席漬 さつま汁	イワシ 豚肉 生揚げ みそ	牛乳	しそ 人参 小松菜	長ねぎ しょうが キャベツ 大根 きゅうり 長ねぎ	米 三温糖 マーマレード さつま芋	いりごま	771	30.8	19.8	
7	水	〃		長崎ちゃんぽん 長崎天ぷら 浦上そばろ びわゼリー 長崎県の料理	なると 鶏肉 豚肉 さつま揚げ うずら卵	牛乳	人参	にんにく 白菜 きくらげ 長ねぎ ごぼう もやし こんにゃく	ちゃんぽん 小麦粉 砂糖 三温糖 びわゼリー	いりごま 植物油	785	32.7	34.6	
8	木			黒糖パン チーズオムレツ ハニーサラダ 肉団子スープ	鶏肉 ひよこ豆 卵	牛乳 チーズ	人参 小松菜	とうもろこし 白菜 キャベツ 枝豆 きゅうり レモン 長ねぎ しょうが	黒糖パン はちみつ パン粉 春雨 でん粉	植物油	772	34.0	25.4	
9	金			五目チャーハン 中華ラビオリ トックスープ お米でブルーベリータルト	豚肉 卵 なると 鶏肉	牛乳	人参 わけねぎ 小松菜	にんにく 長ねぎ もやし しめじ 大根 ブルーベリー	米 トック タルト 小麦粉	ごま油 植物油	809	25.9	25.8	
12	月			ハヤシライス コーンサラダ フルーツヨーグルト	豚肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参 グリーンピース 小松菜 トマト	玉ねぎ にんにく 黄桃 しょうが レモン アロエ マッシュルーム みかん とうもろこし バイン キャベツ きゅうり	米 小麦粉 砂糖	植物油 バター	863	26.7	27.3	
13	火	〃		煮込みうどん ハマチフライ 切干大根の酢の物 黒糖蒸しパン	鶏肉 油揚げ ハマチ ハム	牛乳	人参 ほうれん草	大根 しいたけ 長ねぎ きゅうり 白菜 レーズン	うどん パン粉 砂糖 黒砂糖 小麦粉	植物油 いりごま ごま油 バター	859	39.8	31.7	
14	水	〃		秋の味おこわ 肉豆腐 けんちん汁 洋梨コンポート	サケ 油揚げ 豆腐 豚肉	牛乳	人参 わけねぎ 小松菜 さやいんげん	しめじ しいたけ 長ねぎ 白菜 大根 キャベツ ごぼう こんにゃく 洋梨	米 もち米 栗 でん粉 三温糖 砂糖 さと芋	植物油 ごま油	777	32.1	24.3	
15	木	〃		サンマのかば焼き丼 がんもの煮物 大根のみそ汁	サンマ がんもどき 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	人参 さやいんげん 小松菜	玉ねぎ しょうが 大根 長ねぎ こんにゃく えのきたけ	米 でん粉 砂糖 三温糖	いりごま 植物油	891	34.0	35.4	
16	金	〃		ごはん 揚げ豆腐のきのこソース チャプチェ チンゲン菜のスープ	豆腐 豚肉 かまぼこ 鶏肉	牛乳	わけねぎ 人参 にら チンゲン菜	しめじ キャベツ えのきたけ 長ねぎ しいたけ もやし にんにく たけのこ	米 でん粉 砂糖 春雨	植物油 いりごま ごま油	792	26.4	24.9	
19	月			シナモントースト 鶏のレモン煮 ごぼうサラダ キャベツスープ	鶏肉 豚肉	牛乳	人参 小松菜	レモン きゅうり ごぼう キャベツ しいたけ 玉ねぎ とうもろこし	食パン でん粉 砂糖 グラニュー糖	ごま油 バター マヨネーズ すりごま 植物油	882	30.4	35.8	
20	火	〃		あんかけ焼きそば 中華卵コーンスープ フルーツ白玉	豚肉 卵 なると 鶏肉 豆腐	牛乳	チンゲン菜 人参 小松菜	玉ねぎ きくらげ しょうが みかん とうもろこし 白菜 黄桃 バイン	中華めん でん粉 白玉餅 砂糖	ごま油 いりごま	777	31.6	22.0	
21	水	〃		ごはん アジのおろししょう油かけ ひじきの炒め煮 豚汁	豚肉 アジ さつま揚げ 大豆 みそ 油揚げ 豆腐	牛乳 ひじき	人参	大根 しょうが しらたき 長ねぎ こんにゃく 白菜 ごぼう	米 でん粉 三温糖 じゃが芋	植物油	813	35.7	24.7	
22	木			サフランライスのクリームソースかけ ブロッコリーサラダ ミネストローネ ゼリー	鶏肉 ツナ ベーコン 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	人参 パセリ トマト ブロッコリー	玉ねぎ セロリ カリフラワー レモン とうもろこし キャベツ しめじ	米 小麦粉 砂糖 ゼリー じゃが芋 マカロニ	植物油 バター	838	27.4	25.0	
23	金	〃		さつま芋ごはん サケのみそマヨ焼き ほうれん草のごま和え すいとん汁	サケ みそ 油揚げ	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜	玉ねぎ もやし こんにゃく 白菜 大根 長ねぎ	米 さつま芋 砂糖 小麦粉 白玉粉	いりごま すりごま マヨネーズ	802	32.8	23.8	
26	月			セルフフィッシュバーガー カレースープ みかん	ホキ 鶏肉	牛乳	人参	とうもろこし キャベツ 玉ねぎ 白菜 しめじ みかん	丸パン パン粉 小麦粉 じゃが芋	植物油 バター	765	29.3	24.4	
27	火	〃		ごはん ひじきふりかけ 大根と鶏肉の春雨煮 のり酢和え 呉汁	ジャコ 大豆 鶏肉 ツナ 豚肉 みそ 油揚げ	牛乳 ひじき のり	人参 しそ さやいんげん ほうれん草	大根 しょうが もやし ごぼう 白菜 長ねぎ	米 砂糖 春雨 でん粉	植物油 いりごま ごま油	805	33.3	24.6	
28	水			麻婆豆腐丼 手作り春巻き 五目スープ	サバ 豆腐 豚肉 大豆 みそ 鶏肉	牛乳	人参 にら チンゲン菜	しょうが 長ねぎ にんにく しめじ たけのこ キャベツ きくらげ	米 でん粉 春雨 小麦粉 砂糖	ごま油 植物油 いりごま	865	33.5	31.6	
29	木	〃		ごはん サバの味噌煮 茎わかめのきんぴら かき玉汁	サバ みそ 豆腐 卵 豚肉	牛乳 茎わかめ	人参 みつば ほうれん草	しょうが 長ねぎ ごぼう 玉ねぎ こんにゃく	米 三温糖 でん粉	植物油	828	35.9	25.2	
30	金			スパゲティナポリタン ツナサラダ パンブキンマフィン	ウインナー ツナ 卵	牛乳 チーズ	ピーマン 人参 トマト 小松菜 かぼちゃ	玉ねぎ エリンギ キャベツ レモン とうもろこし にんにく きゅうり	スパゲティ 砂糖 小麦粉 グラニュー糖	植物油 バター	797	27.8	27.1	

【今月の目標：食べ物の働きについて知ろう】



月平均栄養量	エネルギー 819kcal	たんぱく質 31.7g	脂質 27.6g	塩分 3.1g
--------	------------------	----------------	-------------	------------

*食材の納入等の事情により、給食のメニューが変更になることがあります。