

10月 学校給食献立予定表 (中学校)

塩谷町立学校給食センター

日付	献立名	主な材料 (※使用量が少ない食品や、一部の調味料については記載しておりません。)						栄養価	
		主に体の組織を作る			主に体の調子を整える				
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 緑黄色野菜	4群 ビタミン	5群 炭水化物	6群 脂質		
1 火	主食	ごはん						840	
	主菜	◇●とんかつ 小袋ソース		豚肉				32.7	
	副菜	▲ごまずあえ			にんじん こまつな	きゃべつ もやし	砂糖	29.2	
	その他	○●高野豆腐と卵のスープ		鶏肉 高野豆腐 たまご	にんじん にら	たまねぎ えのきたけ ねぎ	でんぷん	3.4	
2 水	主食	ごはん						818	
	主菜	○厚焼玉子		たまご				33.4	
	副菜	▲ひじきとツナのあえもの		ツナ	ひじき	にんじん	もやし きゅうり	砂糖	23.7
	副菜	●肉豆腐		豚肉 豆腐	にんじん こまつな	たまねぎ (しらたき)	砂糖	2.3	
3 木	主食	◇☆アップルパン						793	
	主菜	◇●白身魚の香草焼き		ホキ	パセリ			34.9	
	副菜	●ポークビーンズ		豚肉 大豆	にんじん トマト	たまねぎ グリンピース	じゃがいも 砂糖	20.7	
	その他	フルーツゼリーポンチ				みかん缶 パイン缶	ゼリー	2.8	
4 金	主食	セルフタコライス (ごはん)						809	
	主菜	(●タコミート)		豚肉 大豆ミート		にんじん トマト	たまねぎ にんにく	砂糖	29.2
	副菜	(◇☆●チーズキャベツ)			チーズ		きゃべつ	イタリアンドレッシング	20.3
	その他	●肉団子入り春雨スープ		豚肉 鶏肉	にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ えのきたけ ねぎ	アセロラ果汁	砂糖	2.6
7 月	主食	ごはん						815	
	主菜	さばのみそ煮		さば みそ				30.3	
	副菜	▲小松菜のごまあえ			こまつな にんじん	もやし	砂糖	27.1	
	副菜	●●のつべい汁		鶏肉 かまぼこ 油あげ	にんじん	だいこん しいたけ ねぎ (こんにゃく)	さといも でんぷん	ごま油	2.2
8 火	主食	ごはん						835	
	主菜	◇☆●さつまいもカレー		豚肉 いんげん豆	ヨーグルト	にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ りんご	さつまいも ルウ	24.4
	副菜	◇▲●棒々鶏サラダ		ささみ		にんじん	もやし きゅうり きゃべつ	パンパンジードレッシング	19.6
	その他	ラ・フランスゼリー					ラ・フランス果汁	砂糖	2.3
9 水	主食	ごはん						857	
	主菜	◇あじフライ 小袋ソース		あじ				パン粉	29.0
	副菜	◇●マカロニサラダ		ハム		にんじん	きゅうり コーン	マカロニ	25.5
	副菜	いもがらのみそ汁		みそ			いもがら だいこん はくさい ねぎ	さといも	3.2
10 木	主食	◇☆ココアパン						779	
	主菜	レモンペッパーチキン		鶏肉		パセリ	レモンピール		39.0
	副菜	◇☆●ポパイサラダ			ほうれん草 にんじん		きゃべつ コーン	イタリアンドレッシング	29.7
	その他	ブルーベリーゼリー			ベーコン スキムミルク 牛乳	にんじん かぼちゃ フロッコリー	たまねぎ マッシュルーム	ルウ	3.0
11 金	主食	セルフピピンバ (ごはん)						821	
	主菜	(★▲●焼き肉)		豚肉			たまねぎ しょうが にんにく	ごま油	34.5
	主菜	(○錦糸卵)		たまご					27.1
	副菜	(▲ナムル)			ほうれん草 にんじん	大豆もやし		砂糖	3.0
17 木	主食	セルフクリ(栗)ームサンド (◇☆食パン)						857	
	その他	☆フルーツクリ(栗)ーム			牛乳		みかん缶 パイン缶	砂糖	27.1
	主菜	○◇●オムレツきのこソースかけ		たまご			マッシュルーム えのきたけ しめじ たまねぎ	でんぷん 砂糖	34.7
	副菜	ポトフ		ウインナー	にんじん フロッコリー		きゃべつ たまねぎ だいこん	じゃがいも	3.1
18 金	主食	ごはん						881	
	主菜	◇●春巻		ぶたにく		にんじん	たまねぎ きゃべつ しょうが しいたけ	小麦粉 春雨 米粉	22.8
	副菜	●こんにゃくサラダ			わかめ	にんじん	きゅうり (こんにゃく)		31.2
	副菜	◇☆中華風コーンスープ		ハム たまご	生クリーム	小松菜	たまねぎ しいたけ コーン	ルウ	2.7
21 月	主食	ごはん ふりかけ (のり香味)						767	
	主菜	いわしのおかか煮		いわし かつおぶし				砂糖	29.7
	副菜	ゆかりあえ			しらす	にんじん	もやし きゃべつ えだまめ		20.2
	副菜	●じゃがいものみそ汁		油あげ みそ	わかめ		たまねぎ	じゃがいも	3.0
22 火	主食	ごはん						831	
	主菜	鶏のレモンソースかけ		とりにく			レモン	でんぷん 砂糖	29.6
	副菜	○●ポテトサラダ		ハム		にんじん	たまねぎ きゅうり	じゃがいも	25.9
	副菜	●なめことあおさのみそ汁		豆腐 みそ	あおさのり	にんじん	なめこ ねぎ		2.6
23 水	主食	ごはん						835	
	主菜	▲●マーボー豆腐		とうふ ぶたにく 大豆 みそ		にんじん にら	たけのこ ねぎ しょうが にんにく しいたけ	砂糖	34.1
	副菜	◇●▲にらまんじゅう (2個)		豚肉		にら	きゃべつ ねぎ にんにく しょうが	小麦粉 砂糖	22.9
	副菜	●▲中華くらげあえ		くらげ		にんじん	きゅうり だいこん	中華ドレッシング	3.0
24 木	主食	◇☆コッパン いちごジャム						745	
	主菜	(大宮小) ◇☆ココア揚げパン					パン ココア 砂糖	油	27.5
	主菜	○オムレツ		たまご とりにく		ほうれん草	たまねぎ	じゃがいも 砂糖	23.2
	副菜	▲春雨サラダ		ハム		にんじん	きゅうり もやし	はるさめ 砂糖	3.4
25 金	主菜	◇☆ABCスープ		ウインナー		にんじん 小松菜	セロリ たまねぎ	マカロニ じゃがいも	2.4
	その他	●豆乳パニラだいふく		豆乳				砂糖	2.4
	主菜	◇☆●きのこのハッシュドビーフ		牛肉		にんじん トマト	たまねぎ しめじ まいたけ マッシュルーム グリンピース	ルウ	31.2
	副菜	▲●フロッコリーとじゃこのサラダ		ちくわ	ちりめんじゃこ	フロッコリー	きゃべつ きゅうり		24.9
28 月	主菜	☆ヨーグルト			ヨーグルト				2.4
	主食	ごはん						816	
	主菜	◇焼き栗コロッケ						じゃがいも さつまいも パン粉 小麦粉	27.5
	副菜	●ひじきと湯葉の炒め煮		大豆 さつまいも ゆば	ひじき	にんじん	(こんにゃく)	砂糖	21.4
29 火	主菜	●豆腐とわかめのみそ汁		豆腐 油あげ みそ	わかめ		えのきたけ ねぎ		3.0
	主食	ごはん						789	
	主菜	焼き魚 (いなだ)		いなだ					36.6
	副菜	おかかあえ		かつおぶし			きゃべつ もやし		24.2
30 水	副菜	●呉汁		豚肉 油あげ 豆腐 大豆 みそ 豆乳		にんじん	ごぼう (こんにゃく) ねぎ		1.9
	主食	ごはん						797	
	主菜	▲鶏肉のごまみそ焼き		鶏肉 みそ			しょうが にんにく	砂糖	37.8
	副菜	ツナのり酢あえ		ツナ	のり	ほうれん草 にんじん	もやし	砂糖	23.7
31 木	副菜	○●かんぴょうのかきたま汁		豆腐 たまご		にんじん にら	かんぴょう	でんぷん	2.3
	主食	◇☆シエルパン						877	
	主菜	●かぼちゃ型ハンバーグケチャップソース		鶏肉 豚肉		かぼちゃ トマト	たまねぎ しょうが にんにく	砂糖	34.3
	副菜	きゃべつサラダ			にんじん		きゃべつ きゅうり コーン		30.7
31 木	副菜	◇☆●秋味シチュー		鶏肉	牛乳 スキムミルク	にんじん フロッコリー	たまねぎ しめじ	さつまいも ルウ	3.4
	その他	●パンキンパバロア		豆乳		かぼちゃ		砂糖	2.4

【今月の塩谷町産の食材】米・味噌・豆腐・にら・ねぎ・さつまいも・だいこん

【食物アレルギー表示】◇小麦 (微量成分を除く) ☆牛乳・乳製品 ○卵・卵製品 ★えび・かに ◆落花生・ナッツ類 (くるみ・アーモンド等) ▲ごま @いか ●大豆・大豆製品 (みそを除く) ■もも

【1食当たりの栄養価】 学校給食摂取基準 今月の平均 エネルギー：830kcal たんぱく質：33.2g 脂質：27.6g 食塩相当量：2.5g未満

エネルギー：820kcal たんぱく質：31.2g 脂質：25.2g 食塩相当量：2.7g

※実際の摂取量には個人差があります。