

令和7年度 須賀川市立第二中学校 給食予定献立表 《10月》

日	曜日	献立名	栄養価			主に体の組織のもとになる	主に体の調子を整える	主に熱や力のもとになる	調味料・その他						
			エネルギー - kcal	たんぱく質 g	脂質 g										
1	水	<お月見献立> 黒砂糖コッペパン 牛乳 マセドリアンサラダ お月見スープ お月見ゼリー	766	28.5	21.4	牛乳 とり肉 ぶた肉	人参 小松菜 しめじ 枝きゅうり 大根 ねぎ 玉ねぎ キャベツ	パン さとう さといも 油 ジャガイモ 黒砂糖 ゼリー	塩 こしょう 酢 コンソメ チキンブイヨン しょうゆ						
			398	2.6	2.3										
2	木	麦ごはん 牛乳 豆乳入りポークハヤシ こんにゃくのごまあえ	840	27.7	24.3	牛乳 ぶた肉 マグロフレーク 大豆 豆乳	人参 ほうれん草 トマト しめじ キャベツ にんにく 玉ねぎ	米 麦 さとう 油 ジャガイモ ごま こんにゃく	ハヤシルウ 酢 しょうゆ 赤ワイン						
			323	2.5	2.1										
3	金	中華めん ジャージャーめんの肉みそ 牛乳 バンバンジー	837	37.3	23.4	牛乳 ぶた肉 とり肉 大豆 みそ	人参 小松菜 竹の子 しいたけ 玉ねぎ ねぎ もやし きゅうり にんにく しょうが	中華めん ごま さとう 油 ごま油 でんぶん	しょうゆ 酢 ラー油 テンツツヤン 酒						
			309	2.6	2.7										
6	月	<地産地消> 麦ごはん 牛乳 ジャージャンどうふ ごますあえ	806	31.6	24.3	牛乳 ぶた肉 かまぼこ 豆腐 みそ	人参 小松菜 しいたけ 玉ねぎ 竹の子 もやし キャベツ きゅうり にんにく しょうが	米 麦 さとう 油 ごま油 ごま ごま	しょうゆ 塩 カラスープ 酢 中華スープ 酒 トマツツヤン						
			435	3.2	2.0										
7	火	麦ごはん 牛乳 鶏のすきやき煮 おかかマヨネーズあえ のり佃煮	758	28.9	20.3	牛乳 とり肉 かつお節 豆腐 のり	人参 ブロッコリー 春菊 しいたけ えのき茸 キャベツ もやし ねぎ	米 麦 さとう しらたき 焼きふ 卵抜きマヨネーズ	しょうゆ みりん						
			360	2.5	2.3										
8	水	コッペパン 牛乳 ポトフ ほうれん草のソテー クリームゴールド	823	33.9	30.3	牛乳 とり肉 ベーコン 大豆	人参 ブロッコリー ほうれん草 しめじ 玉ねぎ かぶ にんにく コーン キャベツ	パン バター じゃがいも 油 クリームゴールド	塩 こしょう コンソメ しょうゆ チキンブイヨン						
			385	2.1	2.4										
9	木	麦ごはん 牛乳 豚キムチ たまごとコーンのスープ	795	31.6	21.3	牛乳 ぶた肉 大豆 たまご	人参 ほうれん草 にら しいたけ コーン ねぎ きくらげ 玉ねぎ 白菜 にんにく しょうが	米 麦 さとう でんぶん ごま ごま油	しょうゆ 塩 こしょう 酒 中華スープ チキンブイヨン						
			335	3.4	2.8										
10	金	コッペパン 牛乳 マカロニのカレー煮 シャキシャキサラダ ミニブルーベリーゼリー	845	32.6	29.1	牛乳 ぶた肉 まぐろフレーク 大豆	人参 ほうれん草 トマト しめじ 玉ねぎ れんこん きゅうり キャベツ にんにく ごぼう	パン さとう 油 ごま マカロニ じゃがいも ブルーベリーゼリー 卵抜きマヨネーズ	カレールウ 塩 コンソメ しょうゆ チャツネ						
			388	4.1	2.8										
14	火	麦ごはん 牛乳 サケフライ 米粉めんの中華サラダ えのきだけのみそ汁	814	26.6	24.5	牛乳 鮭 生あげ みそ 煮干し	人参 小松菜 えのき茸 もやし キャベツ きゅうり 玉ねぎ	米 麦 さとう 油 ごま油 ごま 小麦粉 米粉めん	しょうゆ 酢 ソース 和風だし						
			365	3.1	2.4										
15	水	コッペパン 牛乳 ミートボールのトマトソース煮 チーズと野菜のサラダ 黒豆きなこクリーム	827	31.7	30.4	牛乳 とり肉 大豆 チーズ	人参 ブロッコリー ほうれん草 トマト 玉ねぎ にんにく コーン キャベツ	パン さとう じゃがいも 油 黒豆きなこクリーム	塩 こしょう トマトソース バジル 酢 赤ワイン						
			435	5.3	2.9										
16	木	<食育の日の献立> 麦ごはん 牛乳 ぎょうざ1個 ホイコーロー ¹ 大根ともずくの中華風スープ	774	26.4	22.3	牛乳 ぶた肉 もずく とうふ	人参 ピーマン 大根 キャベツ ねぎ にんにく	米 麦 さとう 小麦粉 油 でんぶん	しょうゆ 酒 けいぞう ソ 盐 こしょう 中華スープ						
			343	2	1.8										
17	金	校内文化祭のため、給食がありません。弁当持参													
20	月	キムタクごはん 牛乳 米粉めん入り五目スープ ひじきサラダ	753	26.5	24.3	牛乳 ぶた肉 とり肉 ひじき まぐろフレーク	人参 ほうれん草 しいたけ 玉ねぎ はくさい 大根 ねぎ もやし しょうが	米 麦 さとう ごま でんぶん 米粉めん ごま油	しょうゆ 酢 中華スープ 塩 こしょう ソイソイ						
			318	2.6	3										
21	火	麦ごはん 牛乳 厚焼きたまご 野菜の和風炒め じゃがいものみそ汁	763	28.5	19.2	牛乳 とり肉 生あげ みそ 煮干し たまご	人参 ほうれん草 キャベツ もやし ねぎ しょうが	米 麦 さとう 油 ごま じゃがいも	しょうゆ 和風だし						
			413	4.6	2.3										
22	水	食パン 牛乳 とり肉のマヨネーズ焼き 野菜サラダ 豆ともち麦のカレースープ	817	41.1	29.1	牛乳 とり肉 ベーコン 大豆 レンズ豆	人参 ほうれん草 プロッコリー パプリカ キャベツ きゅうり ズッキーニ 玉ねぎ	パン さとう 油 じゃがいも もち麦 クスクス 卵抜きマヨネーズ	カレーパン 塩 酒 こしょう 酢 しょ からし ソイソイ ソイソイ						
			354	2.2	2.9										
23	木	麦ごはん 牛乳 かつおしぐれ和え 昆布とキャベツの浅漬け なめこ汁	759	32	18.1	牛乳 かつお とうふ みそ 煮干し こんぶ	人参 ほうれん草 なめこ ねぎ 大根 きゅうり キャベツ しょうが	米 麦 さとう 油 でんぶん ごま ごま油	塩 しょうゆ 酒 みりん 和風だし						
			377	3.5	2.3										
24	金	減量コッペパン 牛乳 スパゲティナポリタン フレンチサラダ りんごジャム	806	30.2	26.3	牛乳 ぶた肉 まぐろフレーク 大豆 チーズ	人参 ピーマン 玉ねぎ マッシュルーム セロリ キャベツ にんにく きゅうり	パン さとう 油 りんごジャム スパゲティ バター	ケチャップ 塩 トマトピューレ 酢 こしょう コンソメ						
			336	2.2	2.4										
27	月	麦ごはん 牛乳 肉団子2個 スタミナ納豆 田舎汁	809	32.1	24.3	牛乳 とり肉 納豆 生あげ みそ 煮干し	人参 小松菜 大根葉 玉ねぎ ごぼう ねぎ 大根 にんにく しょうが	米 麦 さとう ごま油	しょうゆ 酒						
			374	3.6	2.4										
28	火	中学校教育研究協議会のため、給食はありません。													
29	水	食パン 牛乳 チーズインハンバーグ コールスロー オニオングル	859	34.9	33.3	牛乳 とり肉 ぶた肉 チーズ 大豆 たまご	人参 ほうれん草 キャベツ 玉ねぎ きゅうり	パン さとう じゃがいも 油 卵抜きマヨネーズ	塩 こしょう コンソメ チキンブイヨン						
			377	2.6	3.1										
30	木	麦ごはん 牛乳 焼きほっけ キャベツとちくわのお好みあえ わかめ汁	768	28.8	21.3	牛乳 ほっけ ちくわ 油あげ わかめ みそ 煮干し かつお節	人参 ブロッコリー えのき茸 玉ねぎ キャベツ もやし	米 麦 さとう じゃがいも 卵抜きマヨネーズ	ソース 和風だし						
			395	2.5	2.6										
31	金	コッペパン 牛乳 パンプキンシチュー キャベツと豆のサラダ いちごジャム	815	33.6	24.1	牛乳 とり肉 スキムミルク 大豆 いんげん豆 まぐろフレーク	人参 ブロッコリー かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ	パン さとう 油 バター いちごジャム	塩 こしょう ベシャメルルウ 酢						
			407	1.9	3.2										
当月平均摂取量			805	31.1	24.5	*材料の都合で、献立を変更することがあります。ご了承ください。									
当月平均摂取量			369	2.9	2.5										

今月の給食目標 「 食事と運動の関連を理解しよう 」