

学校給食献立予定表(10月)



須賀川市立第三中学校

日	曜	こんだてめい	おもなざいりょう					栄養価				
			血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力になる食品	調味料 その他	I社ギ-	たんぱく質	脂質	加熱法	塩分	
1	水	麦ごはん 牛乳 すきやき風煮 きゅうりのゆかり漬 きくらげのり	牛乳 ぶた肉 なまあげ かつお節 のり	ねぎ はくさい にんじん きゅうり だいこん	給食用精米 おおむぎ しらたき 焼ふ 三温糖 油	ゆかり 粉塩 しょうゆ	742	26.9	21.1	385	2.1	
2	木	(月見献立) 黒砂糖コッペパン 牛乳 チキンサラダ お月見スープ お月見だんご	牛乳 チキン水煮 ぶた肉 きな粉	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ はくさい ねぎ だいこん しめじ みずな	パン 黒砂糖 さといも お月見だんご 三温糖 マヨネーズ	塩 こしょう コンソメ しょ うゆ	838	28.7	28.4	447	2.7	
3	金	麦ごはん 牛乳 かつおしぐれ和え 昆布とキャベツの浅漬 大根のみそ汁	牛乳 カツオ あぶらあげ みそ かつお節 煮干し	しょうが キャベツ にんじん きゅうり こんぶ だいこん しめじ ねぎ ほうれん草	給食用精米 おおむぎ 油 片栗粉 三温糖 白いり胡麻	酒 しょうゆ みりん 塩	755	32.9	18.6	387	2.6	
6	月	(地産地消献立) 麦ごはん 牛乳 家常豆腐 ごま酢あえ	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ カットかまぼこ 干しこいだけ たまねぎ キャベツ きゅうり	しょうが にんにく にんじん だけのこ 干しこいだけ たまねぎ キャベツ きゅうり	給食用精米 おおむぎ 油 三温糖 ごま油 片栗粉 白いり胡麻 砂糖	酒 しょうゆ 塩 トカツ'ヤ 酢	803	32.2	24.3	426	2.1	
7	火	ジャージャーめん(中華めん、肉みそ) 牛乳 パンパンジー	牛乳 豚ひき肉 チキン水煮	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ だけのこ 干しこいだけ こまつな きゅうり	中華めん ごま油 三温糖 片栗粉 砂糖 ねりごま	しょうゆ テンツ'ヤ 酢	813	36.7	23.9	337	3.0	
8	水	麦ごはん 牛乳 さばのみそ煮 野菜の和風炒め 凍み豆腐のみそ汁	牛乳 さば味噌煮 なると巻 凍り豆腐 みそ かつお節 煮干し	ほうれん草 キャベツ もやし にんじん ねぎ しめじ	給食用精米 おおむぎ ごま油 三温糖 じゃがいも	しょうゆ	763	29.5	18.6	341	2.7	
9	木	コッペパン 牛乳 マカロニのカレー煮 にんじんサラダ ヨーグルト	牛乳 とりひき肉 チーズ まぐろフレーク ヨーグルト	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく きゅうり キャベツ	パンエルボマカロニ 油 砂糖	かーるかーる粉 コンソメ 酢 塩	843	32.4	26.7	436	3.2	
10	金	麦ごはん 牛乳 スタミナ納豆 田舎汁 肉団子	牛乳 とりひき肉 なっとう 肉団子 なまあ げ みそ かつお節 煮干し	ねぎ こまつな しょうが にんにく にんじん ごぼう だいこん	給食用精米 おおむぎ ごま油 三温糖 じゃがいも こんにゃく 油	酒 しょうゆ	806	33.0	23.4	348	2.4	
14	火	黒砂糖コッペパン 牛乳 とり肉の照り焼き シャキシャキサラダ きのこと野菜のスープ	牛乳 とり肉	ごぼう れんこん にんじん キャベツ みずな ほうれんそう たまねぎ しめじ はくさい	パン 黒砂糖 白いり胡麻 油 マヨネーズ	しょうゆ スープスティック 塩 こしょう	820	36.3	32.7	398	3.4	
15	水	そぼろごはん 牛乳 さつまいものごまあえ なめこ汁	とりひき肉 牛乳 まぐろフレーク とうふ みそ かつお節 煮干し	枝豆 キャベツ にんじん いんげん なめこ ねぎ 小松菜	給食用精米 おおむぎ 油 三温糖 さつまいも 砂糖 白いり胡麻	しょうゆ みりん 酒 塩	754	30.7	21.1	379	2.7	
16	木	減量コッペパン 牛乳 りんごジャム スパゲティーミートソース フレンチサラダ	牛乳 ぶた肉 チーズ	たまねぎ にんじん ブロッコリー マッシュルーム トマト缶 コーン キャベツ きゅうり	パン スパゲティー 有塩バター 油 砂糖 りんごジャム マヨネーズ	トマト'ユレ ケチャップ スープスティック 塩 こしょう 酢	757	27.4	25.7	329	2.5	
17	金	麦ごはん 牛乳 さんまのみぞれ煮 こんにゃくのごまあえ えのきのみそ汁	牛乳 さんまみぞれ煮 チキン水煮 とうふ みそ かつお節 煮干し	にんじん きゅうり ほうれんそう ねぎ えのきだけ	給食用精米 おおむぎ しらたき 砂糖 白いり胡麻 ジャガイモ	しょうゆ	733	27.0	19.2	355	2.1	
20	月	文化祭 緑替休業日										
21	火	コッペパン 牛乳 すいとん汁 小松菜と大豆のサラダ 黒豆きなこクリーム	牛乳 とり肉 大豆	はくさい ねぎ にんじん こまつな キャベツ	パン すいとん 油 砂糖 黒豆きなこクリーム	チキンブイヨン 塩 こしょ う しょうゆ 酢	709	28.6	22.7	383	2.7	
22	水	麦ごはん 牛乳 チャブチエ シューまい わかめスープ	牛乳 ぶた肉 シューマイ わかめ	もやしにんじんにら ねぎ にんにく ほうれん草 たまねぎ キャベツ コーン	給食用精米 おおむぎ はるさめ 油 三温糖 ごま油 白いり胡麻	酒 しょうゆ 塩 こしょう 鶏 がらスープ素	741	28.2	15.8	316	2.8	
23	木	食パン 牛乳 ポトフ かみかみごぼうサラダ マーシャルビーンズ	牛乳 とり肉 ベーコン まぐろフレーク	キャベツ にんじん たまねぎ ブロッコリー にんにく ごぼう きゅうり	パンじゃがいも 白いり胡麻 マーシャルビーンズ マヨネーズ	スープスティック 塩 こしょ う しょうゆ	768	29.6	28.3	344	2.9	
24	金	麦ごはん 牛乳 ポークカレー グリーンサラダ	牛乳 ぶた肉	しょうが にんにく にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ	給食用精米 おおむぎ 油 ジャガイモ 砂糖	酢 塩 こしょう りんごソースカ レーブルチャップ ケチャップソース	825	25.2	23.5	288	2.6	
27	月	麦ごはん 牛乳 サーモンフレイ パックソース キャベツの即席漬 米粉麺入り中華スープ	牛乳 サーモンフレイ とり肉 なると	キャベツ だいこん にんじん しょうが ねぎ ほうれん草 干しこいだけ	給食用精米 おおむぎ 油 米粉めん ごま油	ソース 塩 中華味 塩 こしょ う しょうゆ	756	28.7	18.6	297	2.0	
28	火	小中教研のため給食なし(下校)										
29	水	麦ごはん 牛乳 豚キムチ コーンのスープ	牛乳 ぶた肉 とり肉	にんにく しょうが キムチ はくさい にら たまねぎ コーン にんじん ねぎ こまつな 干しこいだけ	給食用精米 おおむぎ ごま油 三温糖 白いり胡麻 片栗粉	しょうゆ 酒 中華味 塩 こしょ う	756	30.0	19.9	323	3.0	
30	木	(10/11献立)コッペパン 牛乳 ミートボール キャベツと豆のサラダ パンブキンシチュー	牛乳 肉だんご まめ ロースハム ベーコン	ブロッコリー キャベツ かぼちゃ マッシュルーム たまねぎ にんじん	パン油 無塩バター ベシャメルソース	酢 塩 こしょう	780	31.3	26.3	534	3.1	
31	金	麦ごはん 牛乳 いわしのみぞれ煮 ひじきのいため煮 ジャガ芋と豆腐のみそ汁	牛乳 いわしのみぞれ煮 大豆 あぶらあげ とうふ かつお節 煮干し ひじき	ほうれんそう にんじん だいこん ねぎ	給食用精米 おおむぎ 三温糖 油 じゃがいも	酒 しょうゆ	732	34.6	15.8	400	2.6	



学校給食
実施基準値

中学校生徒
(12~14歳の場合)

830 34.2 23.1 450 2.5未満