



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	1杯分	たんぱく質	脂質	カルシウム	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 焼肉 三温糖 油	ゆかり 粉塩 しょうゆ	742	26.9	21.1	385	2.1
2 木	(お月見献立) 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	しょうが にんにく にんじん だけのこ 干しいだけ 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 白すり胡麻 砂糖	酒 しょうゆ 塩 トマト汁 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 トマト汁 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	カレー粉 加-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 ジャキジャキサラダ 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 白すり胡麻 油 マヨネーズ	しょうゆ スープストック 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 白すり胡麻	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-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- 有塩バター 油 砂糖 りんごジャム マヨネーズ	トマトジュース ケチャップ スープストック 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 えのきたけ	給食用精米 おおむぎ しらたき 砂糖 白いり胡麻 じゃがいも	しょうゆ	733	27.0	19.2	355	2.1
20 月	文化祭 繰替休業日									
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	チキンフイヨン 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 シューマイ 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 なら 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 ボトフ かみかみごぼうサラダ マーシャルピーンズ	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 マーシャルピーンズ マヨネーズ	スープストック 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 じゃがいも 砂糖	酢 塩 こしょう りんごソース カレー粉 ケチャップ ソース	825	25.2	23.5	288	2.6
27 月	麦ごはん 牛乳 サーモンフライ 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 サーモンフライ 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 なら たまねぎ コーン にんじん ねぎ こまつな 干しいだけ	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	(ハロウィン献立) コッペパン 牛乳 ミートボール キャベツと豆のサラダ パンプキンシチュー	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 ベジケムソース	酢 塩 こしょう	780	31.3	26.3	534	3.1
31 金	麦ごはん 牛乳 いわしのみそ煮 ひじきのいため煮 じゃが芋と豆腐のみそ汁	牛乳 いわしのみそ煮 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