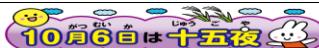


学校給食献立予定表(10月)



須賀川市立仁井田中学校

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 (お月見献立) 黒砂糖食パン 牛乳 チキンサラダ お月見スープ お月見だんご	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 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	給食用精米 おおむぎ しらたき 烧ふ三 温糖油 パン 黒砂糖 さといも 白玉だんご 白す り胡麻 三温糖 マヨネーズ	ゆかり粉 塩 しょうゆ 塩 こしょう コンソメ しょ うゆ	742	26.9	21.1	385	2.1
2	木		牛乳 チキン水煮 ぶた肉 きな粉				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 大根のみぞ汁	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 かまぼこ	しょうが にんにく にんじん だけのこ 干ししいた け たまねぎ グリーンピース 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 トガソ'ヤソ 酢	803	32.2	24.3	426	2.1
7	火	食パン 牛乳 鶏の照り焼き 小松菜のサラダ ポテトスープ マーザルビーツ	牛乳 とり肉 みそ ロースハム	こまつな もやしたまねぎ にんじん しめじ バセリ	パン三温糖 油 砂糖 ジャガイモ マー シャルビーンズ マヨネーズ	塩 こしょう 酢 コンソメ	775	33.9	31.3	387	3.3
8	水	麦ごはん 牛乳 さばのみぞ煮 野菜の和風炒め 凍み豆腐のみぞ汁	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 ぶなし 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	食パン 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 まぐろフレーク ヨーグ ルト	にんじん グリーンピース たまねぎ にんにく きゅ うり キャベツ ぶなしめじ	パンエルボマカロニ 油 砂糖	かーのく かー粉 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	黒砂糖食パン 牛乳 オムレツ ケチャップ シャキシャキサラダ きのこと野菜のスープ	牛乳 オムレツ とり肉	ごぼう れんこん にんじん キャベツ 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	ケチャップ しょうゆ スー ブストック 塩 こしょう	752	28.4	27.4	574	3.2
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 なめこ ねぎ	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 酢 塩	754	30.7	21.1	379	2.7
16	木	秋桜祭のため給食なし(お弁当日)									
17	金	秋桜祭のため給食なし(お弁当日)									
20	月	麦ごはん 牛乳 さんまのしょうが煮 こんにゃくのごまあえ えのきのみぞ汁	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
21	火	食パン 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 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	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 たけのこ チンゲ ンサイ 干ししいたけ こまつな きゅうり	中華めん ごま油 三温糖 片栗粉 砂糖 ねりこま	しょうゆ テンソツ'ヤソ 酢	813	36.7	23.9	337	3.0
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 ーネーク チヤク ケヤク'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 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 干ししいたけ	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	食パン 牛乳 ポトフ かみかみごぼうサラダ チョコクリーム	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 チョコク リーム 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
29	水	麦ごはん 牛乳 豚キムチ 卵とコーンのスープ	牛乳 ぶた肉 とり肉 卵	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 干ししいたけ	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 酢 中華味 塩 こ しょ	756	30.0	19.9	323	3.0
30	木	(ハウイ献立)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 たまねぎ にんじ ん ぶなしめじ	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	(食育の日献立)麦ごはん 牛乳 ホイコロー 大根ともすくの中華風スープ	牛乳 ぶた肉 とうふ	ピーマン キャベツ ねぎ もしく にんじん だいこん	給食用精米 おおむぎ 油 酢 三温糖 片 栗粉	酒 テンソツ'ヤソ'ソース 塩 こしょ う しょうゆ 中華味 塩 こしょ う	673	27.2	14.8	309	1.8



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