



令和6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			赤 主に体の組織の もとになる	緑 主に体の調子を 整える	黄 主に熱や力の もとになる	調味料・その他
			1食分 - kcal 加ゆM mg	たんぱく質 g 鉄 mg	脂質 g 食塩相当量 g				
1	火	麦ごはん 牛乳 いなか汁 ホタテシューマイ1個 とり肉と野菜のごま炒め	776	31.7	20.8	牛乳 とり肉 大豆 生あげ みそ にぼし ほたて	人参 ビーマン 小松菜 えのき茸 ごぼう ねぎ キャベツ 大根	米 麦 小麦粉 油 こんにゃく ごま油 ごま	しょうゆ 塩 こしょう かつおだし
			416	3.8	2.1				
2	水	黒糖コッペパン 牛乳 とり肉のトマトソース煮 小松菜と豆のサラダ ミルメークココア	812	34.6	24	牛乳 とり肉 大豆 チーズ	人参 フロッコリー 小松菜 トマト コーン キャベツ 玉ねぎ にんにく	パン 黒糖 油 さとう じゃがいも	塩 こしょう 酢 コンソメ 赤ワイン バジル トマトソース ミルメーク
			456	3.3	3				
3	木	麦ごはん 牛乳 すきやき煮 ごぼうサラダ ひじき佃煮	830	29.5	27.4	牛乳 ぶた肉 豆腐 のり まぐろフレーク ひじき	人参 春菊 ねぎ 干し椎茸 白菜 もやし ごぼう キャベツ	米 麦 さとう 油 しらたき ぶ ごま 卵抜きマヨネーズ	しょうゆ 塩 みりん こしょう かつおだし
			376	3	2.3				
4	金	中華めん タンメンスープ 牛乳 チキンと野菜のサラダ やきいも	863	35.1	22.4	牛乳 ぶた肉 とり肉	人参 ほうれん草 なら きくらげ 玉ねぎ にんにく きゅうり キャベツ もやし	中華めん ごま さつまいも 油 ごま油 さとう	しょうゆ 酢 塩 こしょう ガラスプ かつおだし 油 こんぶだし
			326	2.7	2.7				
7	月	麦ごはん 牛乳 ジャージャンどうぶ ごますあえ 巨峰(2個)	782	29.9	19.9	牛乳 ぶた肉 とり肉 豆腐 みそ	人参 ビーマン 小松菜 干し椎茸 キャベツ 巨峰 もやし きゅうり 玉ねぎ にんにく しょうが	米 麦 さとう でんぶん ごま油 油 ごま	しょうゆ 塩 ガラスプ 酢 中華だし 酒 トウモロコシ
			420	2.8	2.4				
8	火	麦ごはん 牛乳 焼きほっけ みそマヨネーズあえ 豚汁	783	31.4	22.4	牛乳 ほっけ ぶた肉 豆腐 ちくわ みそ 煮干し	人参 小松菜 大根菜 キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 さとう じゃがいも 油 卵抜きマヨネーズ	しょうゆ
			422	2.5	2.7				
9	水	＜目の愛護デー献立＞ コッペパン 牛乳 マカロニのカレー煮 人参サラダ プルベリーゼリー	788	30	25.5	牛乳 とり肉 だいず まぐろフレーク	人参 ほうれん草 トマト しめじ 玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり	パン さとう 油 マカロニ プルベリーゼリー	塩 コンソメ こしょう 酢 カレー粉 酢 カレールウ
			350	4.4	3.1				
10	木	麦ごはん 牛乳 豚キムチ たまごとコーンのスープ 味付けのり	803	33.3	21.4	牛乳 ぶた肉 大豆 のり たまご	人参 ほうれん草 なら 干し椎茸 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 キムチ 中華スープ 酒
			339	3.0	2.3				
11	金	食パン 牛乳 チキンソテー コールスロー ポテトスープ	863	39	35.8	牛乳 とり肉 ウインナー 大豆	人参 ほうれん草 パセリ しめじ 玉ねぎ キャベツ きゅうり にんにく	パン さとう 油 じゃがいも 卵抜きマヨネーズ	しょうゆ みりん 塩こうじ 酒 塩 こしょう 酢 コンソメ とりだし
			381	2.3	3.7				
15	火	中学校教育研究協議会のため、給食はありません。							
16	水	コッペパン 牛乳 ポトフ ほうれん草のソテー 大豆チョコ	779	33	28.1	牛乳 とり肉 ベーコン 大豆	人参 フロッコリー ほうれん草 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 大豆チョコ	塩 こしょう コンソメ しょうゆ とりだし
			408	2.5	2.9				
17	木	＜食育の日の献立＞ 麦ごはん 牛乳 さばの和風ソースかけ からしあえ、わかめのみそ汁	802	30.2	23.4	牛乳 さば ちくわ わかめ 豆腐 にぼし みそ	人参 小松菜 えのき茸 ねぎ キャベツ 大根 にんにく	米 麦 さとう 油 でんぶん	しょうゆ 酒 かつおだし からし
			352	2.8	2.6				
18	金	食パン 牛乳 ポテトサラダ 米粉ワンタンスープ ヨーグルトレーズン	842	30	34.5	牛乳 とり肉 ハム たまご	人参 ほうれん草 きくらげ しょうが 玉ねぎ もやし きゅうり レーズン	パン さとう 油 じゃがいも ごま油 マカロニ 米粉めん 卵抜きマヨネーズ	がらスープ 塩 こしょう しょうゆ
			335	5.1	3.4				
21	月	そぼろごはん 牛乳 ちぐさあえ みちのく汁	789	30.9	25.2	牛乳 とり肉 にぼし みそ 油あげ 豆腐 たまご	人参 小松菜 ねぎ なめこ ごぼう 大根 もやし しょうが キャベツ 枝豆	米 麦 さとう 春雨 油 ごま ごま油 ぶ	しょうゆ 酒 酢 みりん 塩
			380	3.3	2.8				
22	火	麦ごはん 牛乳 ハンバーグおろしおろしソース かいそうサラダ 豆腐のごまスープ	780	27.8	21.9	牛乳 ぶた肉 豆腐 海藻 茎わかめ	人参 えのき茸 きくらげ きゅうり キャベツ もやし 玉ねぎ 大根	米 麦 さとう 油 ごま油 ごま でんぶん	しょうゆ ラー油 酢 中華プ 塩 こしょう みりん とりだし 酒 かつおだし
			329	2.2	2.2				
23	水	校内文化祭のため、給食がありません。 弁当持参							
24	木	麦ごはん 牛乳 豆乳入りポークハヤシ フロッコリーサラダ さつまいも小魚	823	28.5	21.1	牛乳 ぶた肉 大豆 豆乳 小魚 (かたくちいわし)	人参 フロッコリー トマト しめじ キャベツ にんにく 玉ねぎ	米 麦 さとう 油 じゃがいも ごま油 さつまいも	ハヤシルウ 酢 しょうゆ 赤ワイン
			352	5.9	2.2				
25	金	コッペパン 牛乳 りんごジャム ほうれん草オムレツ こんにゃくごまサラダ きのこ野菜のスープ	777	32	28.2	牛乳 とり肉 まぐろフレーク 大豆 たまご	人参 ほうれん草 きくらげ しめじ えのき茸 にんにく 白菜 キャベツ 玉ねぎ きゅうり	パン さとう 油 ごま りんごジャム 卵抜きマヨネーズ	チキンフイオン 塩 こしょう とりだし
			888	3.0	3.6				
28	月	麦ごはん 牛乳 あじフライ ソース ごまあえ しみ豆腐のみそ汁	810	29.3	21.7	牛乳 アジ 凍みとうふ みそ にぼし	人参 ほうれん草 しめじ キャベツ 大根 ねぎ	米 さとう ごま じゃがいも 小麦粉 パン粉 油	しょうゆ ソース かつおだし
			332	2.6	2.5				
29	火	麦ごはん 牛乳 ギョーザ1個 チャプチェ わかめスープ	824	32.4	20.2	牛乳 ぶた肉 とり肉 豆腐 わかめ	人参 小松菜 えのき茸 もやし にんにく キャベツ 玉ねぎ	米 麦 さとう 小麦粉 ごま ごま油 春雨	しょうゆ 塩 ラー油 こしょう ガラスプ 酒 中華スープ
			347	2.8	2.6				
30	水	コッペパン 牛乳 パンキンシチュー ひじきサラダ 豆乳プリン	817	32.5	25.7	牛乳 とり肉 スキムミルク ひじき 大豆 まぐろフレーク	人参 かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ コーン 赤キャベツ	パン さとう 油 バター 豆乳プリン	塩 こしょう ベシメルルウ 酢 からし
			462	2.3	3.6				
31	木	中学校教育研究協議会のため、給食はありません。							
当月平均摂取量			807	31.6	24.7	*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。			
			403	3.1	2.7				

今月の給食目標「食事のマナーを確認し、楽しく食事ができるようにしよう」