１０月の給食献立表

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	そのほか（ちょうみりょう）	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム g	塩分 g
1	火	中華めん　牛乳　タンメンの汁 大学いも　ヨーグルト	牛乳　ぶた肉　ヨーグルト	にんじん　たまねぎ　ほうれんそう　はくさい にら　もやし　にんにく　さつまいも	中華めん　油　砂糖　ごま　水あめ	ラーメンスープ　しょうゆ	718	25.9	19.6	420	2.6
2	水	麦ごはん　牛乳　豚キムチ たまごとコーンのスープ　クレープ	牛乳　ぶた肉　とり肉　たまご	にんじん　はくさい　たまねぎ　にら こまつな　しいたけ　もやし　ねぎ コーン　しょうが　にんにく	米　おおむぎ　砂糖　いりごま　クレープ 片栗粉　ごま油	コンソメ　酒 白菜キムチ　しょうゆ 塩　こしょう	891	31.7	29.4	359	3.5
3	木	サラダサンドパン（食パン・ポテトサラダ） 牛乳　きのこと野菜のスープ　スライスチーズ	牛乳　ベーコン　ロースハム たまご　チーズ	はくさい　きゅうり　にんじん　たまねぎ ほうれん草　しめじ　コーン	パン　じゃがいも　マカロニ 油　マヨネーズ	スープストック　酢 塩　こしょう	794	29.7	34.9	421	4.1
4	金	麦ごはん　牛乳　家常豆腐 中華サラダ	牛乳　ぶた肉　とうふ　みそ	キャベツ　にんじん　きゅうり たまねぎ　たけのこ　しいたけ グリンピース　しょうが　にんにく	米　おおむぎ　マロニー　片栗粉 ごま　油　ごま油　砂糖	トウバンジャン　酒 しょうゆ　酢　塩	817	32.4	24.2	419	2.8
7	月	わかめごはん　牛乳　じゃがいものそぼろ煮 ほうれん草の卵チーズあえ	牛乳　とり肉　さつまあげ　生あげ たまご　チーズ	たまねぎ　にんじん ほうれん草　えだまめ	米　おおむぎ　砂糖　片栗粉 油　じゃがいも	わかめごはんの素 しょうゆ	880	35.2	24.2	434	3.5
8	火	あげパン　牛乳　ポークビーンズ バンサンスー	牛乳　大豆　ぶた肉　粉チーズ ロースハム　たまご	たまねぎ　にんじん　きゅうり もやし　パセリ	パン　じゃがいも　油　砂糖 ごま油　はるさめ	ケッチャップ　ソース 赤ワイン　しょうゆ　酢 コンソメ　塩　こしょう	878	20.0	30.5	367	3.8
9	水	麦ごはん　ホイコーロー　牛乳 五目スープ　ピーンズカル	牛乳　ぶた肉　ベーコン　大豆　いわし	ピーマン　キャベツ　ねぎ　たまねぎ　にんじん ほうれん草　もやし　コーン　しいたけ	米　おおむぎ　油　砂糖　片栗粉 マロニー　ごま	酒　しょうゆ　みりん　中華だし テンメンジャン　トウバンジャン コンソメ　塩　こしょう	783	31.3	18.8	351	2.7
10	木	（目の愛護献立）バターロールパン　牛乳　ハムサラダ マカロニのカレー煮　ブルーベリーゼリー	牛乳　とり肉　ロースハム	キャベツ　にんじん　たまねぎ ピーマン　きゅうり　グリーンピース マッシュルーム　にんにく　コーン	パン　バター　マカロニ　油　砂糖 ブルーベリーゼリー	カレールウ　カレー粉 塩　しょうゆ　コンソメ 酢　こしょう	785	29.8	26.3	341	3.8
11	金	麦ごはん　牛乳　鶏肉のからあげ　ふりかけ 白菜とほうれん草のごま和え　大根のみそ汁	牛乳　とり肉　ちくわ　油あげ みそ　煮干し	しょうが　はくさい　ほうれん草 にんじん　だいこん　ねぎ	米　おおむぎ　片栗粉　油 ごま　砂糖　さといも	しょうゆ　塩　こしょう ふりかけ	823	32.8	23.8	354	3.3
15	火	食パン　牛乳　肉団子の中華スープ かみかみごぼうサラダ　ブラック&ホワイト	牛乳　とり肉　ぶた肉　大豆たんぱく たまご　まぐろフレーク油漬け	コーン　ごぼう　はくさい　こまつな きゅうり　にんじん　ねぎ　しょうが	パン　ごま油　マヨネーズ　パン粉 ブラック&ホワイト　ごま	スープストック　しょうゆ 塩　こしょう	856	33.3	37.9	406	3.8
16	水	（食育の日献立）麦ごはん　牛乳　なめこ汁 さんまの蒲焼き　昆布とキャベツの浅漬け	牛乳　さんま　塩昆布　とうふ　みそ　煮干し	キャベツ　にんじん　きゅうり こまつな　なめこ　ねぎ	米　おおむぎ　片栗粉　油　砂糖	しょうゆ　酒 みりん　塩	890	31.0	32.3	374	3.2
17	木	コッペパン　牛乳　さつまいものシチュー ブロッコリーのサラダ　りんごジャム	牛乳　とり肉	キャベツ　にんじん　たまねぎ　しめじ ほうれん草　ブロッコリー　コーン	パン　じゃがいも　さつまいも 油　マヨネーズ　ごま りんごジャム　砂糖　バター	白ワイン　しょうゆ ベシャメルソース 塩　こしょう	846	27.7	30.4	381	2.4
18	金	校内文化祭（弁当持参）									
21	月	（地産地消献立）麦ごはん　味噌煮込みおでん 牛乳　ひじきのサラダ　味付けのり	牛乳　うずら卵　ちくわ　とり肉 まぐろフレーク油漬け　ひじき 昆布　みそ　かつお節　味付け海苔	にんじん　だいこん　しいたけ きゅうり　キャベツ	米　おおむぎ　砂糖　ごま　じゃがいも こんにゃく　マヨネーズ	酒　しょうゆ　みりん	822	30.1	23.6	370	2.8
23	水	麦ごはん　牛乳　切干だいこんの炒め煮 納豆　とうふとじゃがいものみそ汁	牛乳　とり肉　さつまあげ　納豆 とうふ　みそ　煮干し	にんじん　こまつな　しいたけ　ねぎ 切干だいこん　いんげん	米　おおむぎ　砂糖　油 じゃがいも　ごま	しょうゆ　酒　みりん	785	31.6	18.8	411	2.9
24	木	中教研のため給食なし									
25	金	麦ごはん　牛乳　ポークカレー ヨーグルト和え	牛乳　ぶた肉　ヨーグルト	にんじん　たまねぎ　グリンピース にんにく　しょうが　みかん　もも パイン　バナナ　りんごソース	米　おおむぎ　じゃがいも　油	ケチャップ　チャツネ カレールウ　ソース	876	26.2	23.1	306	2.6
28	月	麦ごはん　牛乳　豚肉のスタミナ焼き わかめととうふのみそ汁	牛乳　ぶた肉　わかめ とうふ　みそ　煮干し	たまねぎ　にんじん　にら　ねぎ　もやし にんにく　しょうが	米　おおむぎ　油　ごま 片栗粉　じゃがいも	しょうゆ　みりん　酒	784	29.9	21.2	344	2.4
29	火	黒砂糖コッペパン　牛乳　ポトフ オムレツ　チキンサラダ	牛乳　フランクフルト　チキン水煮 オムレツ（たまご）　チーズ	キャベツ　にんじん　たまねぎ にんにく　きゅうり　はくさい	パン　黒砂糖　じょがいも　油	スープストック しょうゆ 酢　塩　こしょう	822	33.1	26.1	393	4.4
30	水	麦ごはん　牛乳　サーモンフライ（ソース） 辛子和え　白菜と油揚げのみそ汁	牛乳　サーモンフライ　がまぼこ　油あげ みそ　煮干し	こまつな　にんじん　もやし はくさい　ねぎ	米　おおむぎ　油　砂糖	ソース　しょうゆ　からし 酢	786	29.7	20.6	373	3.1
31	木	食パン　豆とソーセージのトマトスープ煮 牛乳　チーズサラダ　黒豆きなこクリーム	牛乳　大豆　ウインナー　とり肉　チーズ 黒豆きなこ	たまねぎ　にんじん　マッシュルーム きゅうり　小松菜 キャベツ　コーン	パン　油　砂糖	コンソメ ケチャップ　塩　こしょう 酢	784	30.5	31.4	437	3.5



「食育の日献立」さんまについて

さんまは漢字で「秋刀魚」と書かれるように秋においしい魚で、刀のようにきらきらしています。夏には北海道沖で、脂肪の豊富なプランクトンを食べて太りはじめ、秋に近づくにしたがって三陸から銚子沖へと移動してきます。三陸から銚子を通過するこ

学校給食実施基準値	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
生徒（１２～１４歳）の場合	830	30	26	450	2.5未満