



# 学校給食献立予定表(10月)



須賀川市立西袋中学校

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	たんぱく質	脂質	加ゆ	塩分	
1 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 フランクフルト まぐろフレーク	キャベツ にんじん たまねぎ にんにく ごぼう きゅうり	じゃがいも 白いり胡麻 チョコクリーム マヨネーズ	0-100% グラ- スープストック 塩こしょう しょうゆ	766	26.5	27.9	344	3.3	
2 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 ふた肉 なまあげのり	ねぎ たまねぎ はくさい にんじん きゅうり もやし きくらげ	給食用精米 おおむぎ しらたき白 三温糖 油	しょうゆ 塩	726	24.5	20.9	391	1.8	
3 木	減量黒砂糖コッパン 牛乳 フレンチサラダ スパゲティペースカトール	牛乳 むきえび いか チーズ	たまねぎ にんじん グリーンピー マッシュルーム トマト缶 コーン キャベツ きゅうり もやし	パン スバゲティ バター 油 砂糖	スープストック こしょう 酢	749	24.9	21.7	357	3.6	
4 金	麦ごはん 牛乳 かつおしぐれ和え ぶりかけ 昆布とキャベツの浅漬 大根と油揚げみそ汁	牛乳 かつお あぶらあげみそかつお 節 煮干し こんぶ	しょうが キャベツ もやし にんじん だいこん しめじ 小松菜	給食用精米 おおむぎ 油 片栗粉 三温糖 白いり胡麻	しょうゆ 酒 みりん ぶりかけ	796	37.1	21.7	378	2.6	
7 月	(地産地消献立) 麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ごま酢あえ	牛乳 しほりとうふ 豚ひき肉 みそか に風味かまぼこ	ねぎ にんじん いら しょうが にんにく 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	しょうゆ トウモロコシ 酢 酒 みりん	795	31.8	24.3	447	2.3	
8 火	食パン 牛乳 クリームシチュー ブロッコリーのサラダ りんごジャム	牛乳 ふた肉 牛乳 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ グリーンピース もやし ブロッコリー コーン	油 じゃがいも バター 白いり胡麻 白すり胡麻 三温糖 りんごジュース ヲシロイ	こしょう 酢 ぶどう酒	853	31.7	29.8	421	2.3	
9 水	麦ごはん 牛乳 さんまの甘露煮 野菜の和風炒め 凍み豆腐のみそ汁	牛乳 さんま甘露煮 なたと凍り豆腐 みそかつお節 煮干し	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん ねぎ しいたけ	給食用精米 おおむぎ ごま油 三温糖 じゃがいも	しょうゆ	752	26.7	20.2	319	2.3	
10 木	(目の愛護デー献立) コッパン 牛乳 マカロニのカレー煮 人参サラダ ブルバリーゼリー	牛乳 とりひき肉 かつおフレーク缶	にんじん グリンピース たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ	マカロニ 油 砂糖 ゼリー	カレールウ カレー粉 コンソメ 酢	777	29.1	24.5	371	2.7	
11 金	麦ごはん 牛乳 豚キムチ 卵とコーンのスープ	牛乳 ふた肉 とり肉 卵	にんにく しょうが キムチ はくさい いら たまねぎ コーン缶 にんじん ねぎ 小松菜 干しいたけ	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 中華味 こしょう 酒	756	30.4	19.9	340	2.4	
15 火	中教研のため給食なし										
16 水	シーチキンごはん 牛乳 こんにゃくごまサラダ えのきだけのみそ汁	まぐろフレーク 牛乳 チキン水煮 あぶらあげみそかつお節 煮干し	にんじん しょうが ほうれんそう ねぎ えのきだけ	給食用精米 おおむぎ 三温糖 しらたき 白 白いり胡麻 じゃがいも マヨネーズ	しょうゆ こしょう 酒 みりん	762	26.6	23.0	332	2.6	
17 木	コッパン 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き コーンサラダ ポテトスープ クリームゴールド	牛乳 とり肉 ベーコン	コーン缶 きゅうり こまつな もやし たまねぎ にんじん パセリ	酒 じゃがいも マーマレード マヨネーズ クリームゴールド	しょうゆ コンソメ	823	32.2	36.4	363	3.4	
18 金	(食育の日献立) 麦ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ 辛子和え わかめと豆腐のみそ汁	牛乳 サバ かまぼこ とうふ みそかつお節 煮干し わかめ	しょうが こまつな にんじん もやし だいこん はくさい ねぎ	給食用精米 おおむぎ 片栗粉 油	しょうゆ からし粉 酒	798	28.2	27.6	333	2.4	
21 月	文化祭繰替休日のため、給食なし										
22 火	コッパン 牛乳 鶏肉のトマトソース煮 小松菜と大豆のサラダ はちみつ&マーガリン	牛乳 とり肉 チーズ 大豆水煮	たまねぎ にんじん ブロッコリー コーン トマトソース こまつな キャベツ	じゃがいも 油 砂糖 ハチミツ&マーガリン	バジル粉 こしょう 酢 ぶどう酒	759	32.7	24.5	371	3.0	
23 水	麦ごはん 牛乳 チャプチェ えびシューマイ わかめスープ	牛乳 ふた肉 エビシューマイ なまあげ わかめ	もやし にんじん にんにく キャベツ たまねぎ	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	こしょう 塩 たらしスープ 素酒	820	31.8	21.6	355	3.1	
24 木	(ハロウィン献立) コッパン 牛乳 ミートボール ひじきサラダ パンプキンシチュー	牛乳 肉だんご ツナ ベーコン 牛乳 ひじき	にんじん キャベツ レッドキャベツ コーン かぼちゃ マッシュルーム たまねぎ	油 三温糖 無塩バター ベンジャメルソース	酢 塩 こしょう	816	29.9	31.7	494	2.9	
25 金	麦ごはん 牛乳 スタミナ納豆 田舎汁 りんご(1/8)	牛乳 とりひき肉 なつとう 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 りんご	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	だし しょうゆ 酒	759	29.4	20.0	344	1.9	
28 月	麦ごはん 牛乳 サーモンフライ ソース ぶりかけ きゃべつときゅうりの即席漬 五目スープ	牛乳 サーモンフライ とり肉 とうふ	キャベツ きゅうり しょうが ねぎ にんじん ほうれんそう カーネルコー 干しいたけ	給食用精米 おおむぎ 油 マロニー ごま油	ソース 塩 中華味 こしょう しょうゆ	775	27.7	20.6	311	2.1	
29 火	中華めん 牛乳 タンメンの汁 大学いも パンパンジー	牛乳 ふ肉 チキンささみ	にんじん たまねぎ 干しいたけ キャベツ いら もやし こまつな きゅうり	中華めん 油 大学いも 砂糖 三温糖 黒すりごま ねりごま	ラーメンスープ しょうゆ トウモロコシ 酢 酒 ぶりかけ	885	30.2	21.3	352	3.1	
30 水	麦ごはん 牛乳 ポークカレー フレンチサラダ	牛乳 ふた肉	しょうが にんにく にんじん たまねぎ グリンピース コーン缶 もやし きゅうり	給食用精米 おおむぎ 油 じゃがいも 砂糖	カレールウ ソース こしょう 酢 りんごジュース ヲシロイ 塩	832	26.0	24.0	285	2.9	
31 木	中教研のため給食なし										
※食材の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。					学校給食 実施基準値	中学校生徒 (12~14歳の場合)	830	34	23	450	2.5未満