

# 10月分給食献立予定表 (中学校)

上三川町立学校給食センター

日付	卵乳 アレルギー	献立名		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	おもな材料					
		主食	牛乳は、毎日出ます。 【★】の料理には卵アレルギーの代替食の提供があります。 【●】の乳が含まれるデザートには代替食の提供があります。		体の組織を作る		体の調子をととのえる		エネルギーになる	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群
1 (木)		ごはん	<b>マナーの日・十五夜献立</b> めばるのみそ幽庵焼き かんぴょうサラダ けんちん汁 十五夜ゼリー	789 29 18.6 2.3	めばる豆腐	牛乳	にんじん にら だいこん ごぼう	キャベツ かんぴょう きゅうり ねぎ	ごはん さといも	油 ドレッシング
2 (金)		ごはん	ハムカツ からしあえ コーンスープ ソース	860 27.9 20.3 3.2	ハム ベーコン	牛乳	こまつな にんじん ほうれんそう	もやし たまねぎ コーン	ごはん かたくり粉	油
5 (月)	★	麦 ごはん	<b>★厚焼卵</b> セルフお魚丼の具 さつま汁	900 36.3 28.9 3.2	厚焼き卵 ツナ(まぐろ) とり肉 豆腐	牛乳	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	コーン ごぼう だいこん ねぎ	ごはん 麦 砂糖 じゃがいも	油 ごま
6 (火)		ごはん	いわしのしょうが煮 ほうれんそうの豆あえ のっぺい汁	810 31.9 19.9 2.7	いわし 白いんげん豆 とり肉 油揚げ	牛乳	ほうれんそう にんじん	だいこん ねぎ	ごはん さとう さといも	油 ごま
7 (水)		チーズ パン	五目うどん アスパラガスのソテー	810 33.6 24.6 4.3	とり肉 ベーコン 油揚げ	牛乳	アスパラ にんじん たまねぎ ほうれんそう	キャベツ コーン しいたけ	パン うどん	油
8 (木)		ごはん	ハンバーグおろしソースがけ 筑前煮 おさつスティック	875 33.2 22.3 3.1	ハンバーグ とり肉	牛乳	にんじん さやいんげん	だいこん たけのこ しいたけ ごぼう	ごはん 砂糖 さといも かたくり粉	油
9 (金)	★	ごはん	<b>目の愛護デー給食</b> さんまのかばやき ★にんじんしりしり なすのみそ汁 ブルーベリーゼリー	904 29.2 28.9 2.9	さんま ツナ(まぐろ) 卵 みそ	牛乳 わかめ 油揚げ	にんじん こまつな	なす ねぎ たまねぎ	ごはん 砂糖 かたくり粉 ゼリー	油
12 (月)		麦 ごはん	やさいかきあげ ゆず風味あえ とり肉と大根のみそ煮 てんどんのたれ	852 29.5 21.5 3.4	とり肉 さつま揚げ みそ	牛乳	にんじん グリーンピース はくさい きゅうり	しいたけ もやし だいこん ごぼう	ごはん 麦 砂糖	油 ドレッシング
13 (火)		ごはん	<b>鉄たっぴり給食</b> きびなごのカリカリフライ (3) セルフ深川めし 高野豆腐のみそ汁 みかんゼリー	829 30.8 21.4 3.3	高野豆腐 あさり みそ 油揚げ	牛乳	にんじん きびなご こまつな わかめ	ごぼう えだまめ たまねぎ しょうが	ごはん さとう ゼリー	油
14 (水)	★	バター ロール	<b>★トマトミートオムレツ</b> ポテトチーズ煮 カレースープ	791 32.1 32 4.1	オムレツ ハム ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ	パン マカロニ じゃがいも	油 バター
15 (木)		ごはん	<b>魚を食べよう給食</b> あゆの塩焼き きんぴら どさんこ汁	772 28.1 19 2.2	あゆ ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん さやいんげん ねぎ	ごぼう コーン もやし にんにく	ごはん さとう バター	油 じゃがいも
16 (金)		ごはん	<b>かみかみ給食</b> ポークしゅうまい (3) はりはりづけ 豆腐のチゲ風	782 27 21.2 2.6	しゅうまい 豆腐 ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん にら こまつな	切り干し大根 もやし たまねぎ	ごはん 砂糖	油 ごま
19 (月)	麦 ごはん	ごはん	<b>食育の日</b> とり肉のアップルソースかけ にらのごまみそあえ つぶつぶ	826 34.1 22.6 2.8	とり肉 大豆 みそ 油揚げ	牛乳	にら こまつな にんじん もやし	たまねぎ レモン しょうが りんご	ごはん 麦 さといも 砂糖 かたくり粉	ごま
20 (火)		ごはん	やしおますの塩焼き 切干大根の炒め煮 田舎汁	848 43.8 20.2 3.8	やしおます さつま揚げ とり肉 豆腐	牛乳 油揚げ みそ	にんじん こまつな	切り干し大根 かんぴょう ごぼう しいたけ	ごはん 砂糖 じゃがいも	油
21 (水)		背割り パン	セルフホットドッグ ボイルキャベツ トマト&マスタード 秋野菜のシチュー	859 35.8 39.1 4.5	ウインナー とり肉	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ かぶ しめじ キャベツ	パン さつまいも	油
22 (木)	●	ごはん	ハヤシライス 花野菜のサラダ ●ヨーグルト	815 28.7 20.1 2.1	ぶた肉	牛乳 ヨーグルト	ブロッコリー にんじん	カリフラワー たまねぎ コーン グリーンピース	ごはん バター	油
23 (金)	★	ごはん	アジフライ ソース 春雨サラダ ★えびボール入りわかめスープ	802 28 22.2 2.8	あじ 卵 えびボール	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	キャベツ もやし	ごはん 砂糖	油 ごま油 ごま
26 (月)	麦 ごはん	ごはん	さばみそ煮 ごまあえ 吉野汁	817 29.6 23.3 2.7	さば とり肉 油揚げ	牛乳	こまつな にんじん	もやし だいこん ねぎ	ごはん 麦 砂糖 さといも かたくり粉	油 ごま
27 (火)		わかめ ごはん	<b>リクエスト給食 (明南小)</b> とり肉の唐揚げ ゆかりあえ 豚汁 チョコクレープ	919 32.5 28.4 4.4	とり肉 ぶた肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん ゆかり だいこん	キャベツ しょうが ねぎ ごぼう	ごはん じゃがいも かたくり粉 クレープ	油 ごま
28 (水)		はちみつ パン	かぼちゃグラタン イタリアンサラダ チリコンカン	914 31.9 33.5 3.7	牛肉 ぶた肉 大豆	牛乳	にんじん トマト コーン きゅうり	キャベツ たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	パン ドレッシング	油
29 (木)		ごはん	<b>十三夜給食</b> 和風きんぴら包み焼き セルフ栗ごはん みぞれ汁	891 32.6 24.6 3.4	野菜包み焼き 豆腐 とり肉 油揚げ	牛乳	にんじん きぬさや	しいたけ かんぴょう ねぎ だいこん	ごはん 砂糖 かたくり粉	栗
30 (金)	★	ごはん	こんにやくサラダ ★エッグカレー フルーツ杏仁プリン	884 29.1 20.8 3.6	とり肉 うずら卵	牛乳 チーズ わかめ	にんじん グリーンピース しょうが	キャベツ たまねぎ にんにく コーン	ごはん じゃがいも プリン	ごま油 油 ドレッシング



◎中学生一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー830kcal、たんぱく質34.2g、脂質23.0g、塩分2.5g

※ 献立は都合により変更になる場合があります。

※ 献立表にはおもな材料がのせてあります。それぞれの料理に使われている材料やアレルギーについては献立詳細表を参考にしてください。

県無償提供事業の紹介(目的:県農畜産物の魅力を知ってもらい、味わうことで元気になってほしいため) 10/15 あゆの塩焼き 10/20 やしおますの塩焼き 10/22 ヨーグルト