

10月献立予定表

日	曜日	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						
			「★」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			
3	(月)	★			いちご一会とろろぎ国体開催記念給食 ★厚焼卵 豚肉のしょうが炒め みそ汁 国体記念のり	847 kcal 34.6 g 22.9 g 2.3 g	厚焼卵 ぶた肉 油揚げ みそ	牛乳 のり	にら にんじん ピーマン しょうが	にんにく たまねぎ キャベツ かんぴょう	ごはん むぎ じゃがいも	油 ごま
4	(火)	●			スポーツ応援給食 さばのみそ煮 小松菜の煮びたし 肉じゃが ●ヨーグルト	938 kcal 36.7 g 23.5 g 2.3 g	さば ぶた肉 油あげ	牛乳 チーズ	こまつな にんじん	たまねぎ グリーンピース しめじ	ごはん じゃがいも さとう	油
5	(水)				スポーツ応援給食 (フェンシング) 鶏肉のマーマレード焼き フロコリーのサラダ かぼちゃのポターージュ クルトン	780 kcal 34 g 27.4 g 3.5 g	とり肉 ベーコン	牛乳	フロコリー にんじん かぼちゃ	コーン	パン かたくり粉 クルトン マーマレード	油 ドレッシング
6	(木)				スポーツ応援給食 ぎょうざ(3) ごまあえ 生揚げのマーボ炒め オレンジ	890 kcal 30.2 g 27.8 g 2.4 g	生揚げ ぶた肉 みそ	牛乳 ひじき	ほうれんそう にんじん ピーマン たけのこ	キャベツ たまねぎ しいたけ オレンジ	ごはん さとう かたくり粉	油 ごま
7	(金)				スポーツ応援給食&目の愛護デー給食 さけとチーズのソフトカツ ゆかりあえ けんちん汁	821 kcal 26.6 g 23.1 g 2.6 g	さけ とうふ	牛乳 チーズ	キャベツ こまつな にんじん ゆかり	ねぎ ごぼう だいこん	ごはん さといも	油 ごま
13	(木)				マナーの日 アスパラのサラダ ポークカレー 冷凍みかん	859 kcal 28.1 g 21 g 2.2 g	ぶた肉	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	アスパラ フロコリー にんじん	コーン きゅうり たまねぎ にんにく	ごはん じゃがいも	油 ドレッシング
14	(金)				メンチカツ ソース ポイルキャベツ のっぺい汁	837 kcal 27.8 g 23.9 g 2.3 g	ミンチカツ とり肉 油あげ	牛乳	にんじん	ねぎ キャベツ だいこん	ごはん さといも かたくり粉	油
17	(月)				牛肉と春雨の炒め物 和風サラダ イナムドゥッチ (沖縄風みそ汁)	811 kcal 26.6 g 21.4 g 3.3 g	牛肉 ぶた肉 かまぼこ 油揚げ みそ	牛乳	こまつな にんじん コーン ねぎ	しょうが キャベツ しいたけ たけのこ	ごはん むぎ さとう	油 ドレッシング
18	(火)	★			しょうゆラーメン (★中華麺) しょうゆラーメン (汁) 切り干し大根のナムル ブルーベリークレープ	892 kcal 29.7 g 20.7 g 3.1 g	ぶた肉 なると	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	だいこん もやし ねぎ キャベツ	ごはん 中華麺 さとう クレープ	ごま油 ごま油
19	(水)				食育の日 ハンバーグデミグラスソース イタリアンサラダ ポテトスープ	756 kcal 32.2 g 30.6 g 3.3 g	ハンバーグ ベーコン	牛乳 生クリーム	フロコリー にんじん パセリ	マッシュルーム たまねぎ コーン きゅうり	パン じゃがいも さとう	バター ドレッシング
20	(木)				リクエスト給食 (本郷小) とり肉の唐揚げ 春雨サラダ ワンタンスープ アセロラゼリー	870 kcal 28.5 g 21.3 g 4.7 g	ぶた肉 とり肉	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう しょうが	もやし キャベツ しいたけ たまねぎ	ごはん かたくり粉 さとう ワンタン	油 ごま油
21	(金)				あじの南蛮焼き おひたし とり肉と大根のみそ煮	769 kcal 36.5 g 17.1 g 2.7 g	あじ とり肉 さつま揚げ みそ	牛乳	にんじん こまつな ごぼう	だいこん もやし グリーンピース しいたけ	ごはん さとう	ごま油
24	(月)				きびなごフライ (3) 豆あえ 揚げボールと野菜のうま煮	801 kcal 27.5 g 15.7 g 2.9 g	揚げボール 白いんげん豆 みそ	牛乳 きびなご	ほうれんそう にんじん さやいんげん	しいたけ たけのこ	ごはん むぎ じゃがいも さとう	ごま油
25	(火)				豚肉の甘みそ炒め コーンスープ カレーパリッシュ	785 kcal 33.3 g 17.4 g 2.2 g	ぶた肉 ハム みそ	牛乳 小魚	ほうれんそう	たまねぎ にんにく コーン キャベツ	ごはん さとう かたくり粉	ごま油
26	(水)				ちょっぴり早いハロウィン給食 マカロニサラダ ハンガリアシチュー パンプキンパバロア いちごジャム	730 kcal 27.5 g 20.8 g 3.4 g	ミートボール ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン	きゅうり たまねぎ グリーンピース	パン ジャム じゃがいも パバロア マカロニ	油 ドレッシング
27	(木)				かみかみ給食 いわしの生姜煮 こんにゃくきんぴら 根菜のみそ汁	773 kcal 31.7 g 18.1 g 2.8 g	いわし ぶた肉 油あげ みそ ちくわ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう だいこん しいたけ	ごはん さとう じゃがいも	油 ごま
28	(金)	★			世界味めぐり給食 (タイ) ★目玉焼き風オムレツ セルフガパオライス キャベツのスープ	806 kcal 30.9 g 24.8 g 3.3 g	卵 ぶた肉 とり肉 ベーコン	牛乳	ピーマン こまつな にんじん	しめじ キャベツ たまねぎ	ごはん さとう	油
31	(月)				大学いも 磯香あえ 豚肉丼	894 kcal 31 g 20.2 g 2.3 g	ぶた肉 みそ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん えのきたけ	もやし たまねぎ ごぼう しいたけ	ごはん 麦 さつまいも さとう	油 ごま

◎ 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。

※ それぞれの料理の使われている材料やアレルゲンについては献立詳細表を参考にしてください。

