



10 月分中学校 給食予定献立表



杉戸町立学校給食センター
ホット & フレッシュ

令和5年度

日	曜日	献立名	牛乳	食 品 名				栄養量 (Kcal) たん白質 (g)
				熱や力になるもの (黄色)	血や肉になるもの (赤色)	体の調子を整えるもの (緑色)	調味料類	
2	月	ご飯 いわしの甘辛煮 根菜と豆腐の味噌汁 いんげんのごま和え	○	精白米, 強化米, 上白糖 ごま	牛乳, いわしの甘辛煮 木綿豆腐, 油揚げ わかめ	にんじん, ごぼう えのきたけ, ねぎ さやいんげん, キャベツ	煮干し, 醤油 かつお節 さば節, みそ 和風だし	774 30.4
3	火	きなこ揚げパン 鶏肉のハーブカレー焼き ミネストローネ ハムサラダ(マヨネーズ)	○	ツイストパン, 米ぬかサラダ 米ぬか油, 上白糖 グラニュー糖, マヨネーズ じゃがいも, マカロニ	牛乳, きな粉 鶏肉のハーブカレー焼き ベーコン ロースハム	にんにく, にんじん, 玉葱 ソニオン, キャベツ トマト, さやいんげん パセリ, きゅうり	食塩, 昆布, 白こしょう 鶏がらスープ チンゲン菜, コンソメ ケチャップ	850 36.0
4	水	ご飯 さばのみそ煮 すまし汁 もやしときゅうりの変わり和え	○	精白米, 強化米 ごま油 米ぬかサラダ油	牛乳, さばのみそ煮 木綿豆腐, かつお節 はんぺん たまご, 鶏肉, わかめ	にんじん, 玉葱, こまつな もやし, きゅうり	昆布, 醤油 かつお節, 穀物酢 和風だし 食塩	755 30.8
5	木	ご飯 えびシュウマイ 中華風コーンスープ ナムル	○	精白米, 強化米 米ぬか油 ごま 三温糖	牛乳 えびシュウマイ たまご	にんじん, 玉葱, とうもろこし 大豆もやし, こまつな	クリームコーン 中華だし 醤油, 食塩 こしょう, 穀物酢	852 28.2
6	金	地粉うどん きのこうどん汁 ちくわの磯辺揚げ ツナと野菜ののり酢和え	○	地粉うどん, 薄力粉 米ぬか油, 上白糖	牛乳, ちくわ あおのり, まぐろ 豚肉 なると, 油揚げ, のり	にんじん, えのきたけ しめじ, まいたけ 干し椎茸 こまつな, ねぎ, もやし, キャベツ	煮干し かつお節 さば節, 食塩, 穀物酢 和風だし, 醤油	824 35.9
10	火	ご飯 春巻き 麻婆豆腐 春雨サラダ	○	精白米, 強化米 米ぬか油, 上白糖, 澱粉 ごま油, 緑豆はるさめ 三温糖	牛乳, 春巻き 豚肉, 木綿豆腐 ロースハム	しょうが, にんにく, にんじん 玉葱, たけのこ 干し椎茸, にら, ねぎ キャベツ, きゅうり	トウバンジャン こしょう, 穀物酢 中華だし, 酒 醤油, みそ	918 29.5
11	水	ご飯 つくね さつま汁 水菜のおかか和え	○	精白米, 強化米 米ぬか油 こんにゃく さつま芋	牛乳, つくねタレ込 豚肉 木綿豆腐, 油揚げ, かつお節	にんじん, だいこん ほうれん草, ねぎ, 水菜 もやし, しめじ	煮干し, 酒, みりん かつお節, みそ さば節, 醤油 和風だし	834 31.5
12	木	チーズパン おからコロッケ(ソース) ニョッキのコンソメスープ チキンサラダ(ドレボトル) ブルーベリーゼリー	○	チーズパン, 米ぬか油 じゃがいも にんじんニョッキ 和風減塩ドレッシング ブルーベリーゼリー	牛乳 おからコロッケ ベーコン 鶏肉	にんじん, 玉葱, とうもろこし パセリ, キャベツ, 赤ピーマン 黄ピーマン	中濃ソース 昆布, コンソメ こしょう, チンゲン菜 醤油, 食塩 クリームコーン	760 24.2
13	金	ご飯 鰯のみぞれ煮 里芋と大根の味噌汁 磯和え	○	精白米, 強化米 さと芋	牛乳, 油揚げ いわしのみぞれ煮 木綿豆腐, わかめ のり	にんじん, だいこん こまつな, ねぎ, もやし キャベツ	醤油 かつお節, 煮干し さば節, みそ 和風だし	729 29.1
16	月	わかめご飯 厚焼き玉子 肉じゃが ごま和え	○	精白米, 強化米 米ぬか油, じゃがいも しらたき, 上白糖 三温糖, ごま	牛乳, 炊き込みわかめの素 厚焼き玉子 豚肉 さつま揚げ	にんじん, 玉葱, グリンピース ほうれん草, もやし	和風だし, みりん 醤油	783 29.7
17	火	食パン, チョコクリーム ホキのバジルソースフライ カラフル野菜の卵スープ 枝豆サラダ(ドレボトル)	○	食パン チョコクリーム 米ぬか油 ソイドレッシング	牛乳 ホキのバジルソースフライ ベーコン, たまご ひじき	にんじん, 玉葱 マッシュルーム, 切干しだいこん とうもろこし, こまつな むきえだまめ, キャベツ	醤油 コンソメ, 食塩 こしょう チンゲン菜	881 33.9
18	水	ご飯 信田蒸し 小松菜と豆腐の味噌汁 ゆず香り和え	○	精白米, 強化米, 上白糖 米ぬかサラダ油	牛乳 信田蒸タレ込 木綿豆腐, 油揚げ わかめ, しらす	にんじん, もやし, 切干しだいこん こまつな, ねぎ, キャベツ さやいんげん とうもろこし, ゆず	煮干し かつお節, みそ さば節, 醤油 和風だし	751 25.3
19	木	ご飯 とり天(土佐醤油) 大分団子汁 ほうれん草ともやしのサラダ(ドレボトル)	○	精白米, 強化米 米ぬか油, ほうとう さと芋 和風ごまドレッシング	牛乳, 鶏の天ぷら 鶏肉	にんじん, ごぼう だいこん, 干し椎茸, ねぎ ほうれん草, 大豆もやし	煮干し, 土佐醤油 かつお節, 食塩 さば節, みりん みそ, 和風だし	839 34.2
20	金	ホット中華麺 醤油ラーメンスープ 彩の国にら饅頭 棒々鶏サラダ	○	ホット中華麺 米ぬか油 米ぬかサラダ油, 三温糖 ごま油	牛乳 豚肉 彩の国にら饅頭 鶏肉	しょうが, にんにく, にんじん 玉葱, もやし, メンマ きくらげ, きゅうり ほうれん草, ねぎ, キャベツ	煮干し, 穀物酢, 食塩 かつお節, 醤油 こしょう, 醤油ラーメンスープ 鶏がらスープ, 中華だし, みりん	812 33.1
23	月	ご飯 揚げ餃子 もやしのスープ チンジャオロースー	○	精白米, 強化米 米ぬか油, ごま油 上白糖, 澱粉	牛乳, ぎょうざ 鶏肉 うずらの卵 わかめ, 豚肉	にんじん, もやし, ねぎ, にんにく しょうが, たけのこ 青ピーマン	醤油 中華だし, 食塩 こしょう, 酒	927 36.6
24	火	ご飯 メルルーサの朴葉風漬け けんちん汁 いかの五色和え	○	精白米, 強化米 米ぬか油, ごま油 こんにゃく, 三温糖 さと芋, 米ぬかサラダ油	牛乳, メルルーサの朴葉風漬け 豚肉 木綿豆腐, 油揚げ いか, スクランブルエッグ	にんじん, だいこん, ごぼう ほうれん草, ねぎ, きゅうり	かつお節, 醤油 さば節, 穀物酢 煮干し, みりん 和風だし	831 36.9
25	水	ご飯 肉団子の甘酢あん じゃがいもと豆腐の味噌汁 ブロッコリーのサラダ	○	精白米, 強化米 じゃがいも 米ぬかサラダ油, 三温糖	牛乳 肉団子の甘酢あん 木綿豆腐, 油揚げ わかめ, ロースハム	にんじん, だいこん, ねぎ きゅうり, キャベツ ブロッコリー とうもろこし	煮干し, こしょう かつお節, 食塩 さば節, 穀物酢 和風だし, みそ	820 29.2
26	木	スライスコッペパン 焼きそば スペインオムレツ(ケチャップ) ツナサラダ(ドレボトル)	○	スライスコッペパン 米ぬか油, 蒸し中華麺 青じそドレッシング	牛乳, 豚肉 スペインオムレツ まぐろ	にんじん, 玉葱, もやし, キャベツ 青ピーマン, きゅうり	酒 焼きそばソース 中濃ソース ケチャップ	699 22.9
27	金	ご飯 鶏の唐揚げ 田舎汁 かんぴょうのごま和え	○	精白米, 強化米, 澱粉 米ぬか油, ごま さと芋 三温糖	牛乳 鶏もも皮付コンニク生姜醤油漬 木綿豆腐, 油揚げ わかめ	にんじん, だいこん こまつな, ねぎ かんぴょう ほうれん草, もやし	醤油 かつお節, みそ さば節 和風だし	896 25.1
30	月	ご飯 さばの醤油麹漬け じゃが芋と生揚げの味噌汁 小松菜と油揚げのお浸し	○	精白米, 強化米 米ぬか油, じゃがいも	牛乳, 生揚げ 油揚げ さばの醤油麹漬け	にんじん, ほうれん草, ねぎ こまつな, しめじ	煮干し, みりん かつお節 さば節, 醤油, 酒 みそ, 和風だし	850 31.4
31	火	ご飯 かぼちゃ型ハンバーグ 野菜スープ かぼちゃとさつま芋サラダ(マヨネーズ) パンプキンパバロア	○	精白米, 強化米 米ぬか油, 三温糖 さつま芋 マヨネーズ パンプキンパバロア	牛乳 かぼちゃ型ハンバーグ わかめ	玉葱, マッシュルーム にんじん, チンゲンサイ とうもろこし ほうれん草, かぼちゃ, レーズン	ケチャップ, 醤油 ウスターソース, オイスターソース デミグラスソース, 鶏がらスープ こしょう, 食塩, チンゲン菜 赤ワイン, かつお節, コンソメ	964 29.4

給食回数 21 回

- ※ 献立は、材料の都合により変更する場合があります。ご了承ください。
- ※ お箸は、衛生的なものを毎日持ってきてください。
- ※ 19日は、「食育の日」です。
「郷土料理」(大分県) マーク ➡
- ※ 牛乳は、毎日出ます。

10月の栄養所要量

エネルギー	825kcal
タンパク質	31.1g
脂質	25.8g(28.1%)
炭水化物	117.2g
食塩相当量	3.7g

