

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 (火)		ごはん	マナーの日 いかの香味焼き 切り干しだいこんの煮物 田舎汁	808 39.2 17.4 3.4	いか さつまあげ とり肉 とうふ 油あげ	牛乳	にんじん こまつな	しいたけ かんぴょう ごぼう しょうが	ごはん じゃがいも	油
2 (水)	★	食パン	★アンサンブルエッグ フレンチサラダ チリコンカン いちごジャム	813 38.6 28.2 4.1	卵 大豆 ぶた肉 牛肉	牛乳	にんじん トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	パン ジャム	油
3 (木)		ごはん	赤魚のかす漬け焼き 五目きんぴら 飛鳥汁	751 35.6 15.1 3.1	赤魚 さつまあげ とり肉 とうふ みそ	牛乳	こまつな にんじん	ごぼう だいこん はくさい ねぎ	ごはん 砂糖	油
4 (金)		ごはん	とうふハンバーグおろしソースかけ にらのごまみそあえ 筑前煮	871 35 22.5 3.9	とうふハンバーグ とり肉 みそ	牛乳	にら にんじん いんげん こまつな	だいこん ごぼう もやし たけのこ しいたけ	ごはん 砂糖 かたくり粉 さといも	ごま油
7 (月)	★	麦 ごはん	ハムカツ ソース からしあえ ★エビボール入りわかめスープ	861 28.9 24.2 3.3	ハムカツ エビボール 卵	牛乳 わかめ	こまつな にんじん ほうれんそう	もやし	ごはん 麦 かたくり粉	ごま油
8 (火)		ごはん	ポークしゅうまい (3) もやしとにんじんのナムル 生あげのマーボ炒め	833 29.1 24.8 2.2	しゅうまい 生あげ ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん ピーマン	もやし たまねぎ しいたけ たけのこ	ごはん 砂糖 かたくり粉	ごま油
9 (水)		チーズ パン	しめじとアスパラのソテー けんちんうどん オレンジ	860 34.5 27.8 4	ウインナー とり肉 油あげ	牛乳 チーズ	アスパラ にんじん	しめじ ねぎ だいこん ごぼう コーン オレンジ	パン うどん さといも	油
10 (木)		ごはん	目の愛護デー給食 さんまのかばやき ほうれんそうの豆あえ なすのみそ汁	845 27.5 28.9 2.8	さんま いんげん豆 みそ 油あげ	牛乳 わかめ	ほうれんそう 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	ごま油
11 (金)		ごはん	十三夜給食 和風きんぴら包み焼き セルフくりごはん みぞれ汁 ゼリー	884 31.2 22.2 3.4	包み焼き とり肉 とうふ 油あげ	牛乳	にんじん きぬさや	かんぴょう しいたけ だいこん ねぎ なめこ	ごはん 栗 砂糖 ゼリー	油
17 (木)		ごはん	鉄分たっぷり給食 さばのみそ煮 ひじきの炒め煮 高野どうふのみそ汁 みかんゼリー	835 33 21.4 3.4	さば 油揚げ 大豆 ちくわ 高野どうふ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな さやいんげん	しいたけ たまねぎ	ごはん 砂糖	油
18 (金)		ごはん	食育の日 おまめのコロッケ くきわかめのサラダ きのこ汁 ミニフィッシュ	891 26.7 25.8 3.2	まめ とうふ	牛乳 くきわかめ 小魚	にんじん こまつな	もやし コーン だいこん えのきたけ しめじ ねぎ	ごはん 砂糖 さといも	ごま油 ごま
21 (月)	★	麦 ごはん	★彩り野菜の卵焼き セルフお魚丼 みそ汁	923 32.6 33.7 3.4	卵 油あげ ツナ 枝豆 みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ コーン	ごはん 麦 砂糖 じゃがいも	油 ごま
23 (水)		コップ パン	ウインナー ケチャップ ボイルキャベツ 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 粉チーズ	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ しめじ かぶ	パン さつまいも	油
24 (木)		ごはん	かみかみ給食 子持ちししゃもフライ (2) ソース はくさいのおかかあえ たぬき汁	803 27 23.3 2.7	油あげ かつおぶし みそ	牛乳 ししゃも	にんじん	はくさい ごぼう だいこん ねぎ	ごはん	油
25 (金)	★ ●	ごはん	★エッグカレー ブロッコリーサラダ ●ヨーグルト	895 32.2 21.2 3	とり肉 うずら卵	牛乳 粉チーズ ヨーグルト	ブロッコリー にんじん	たまねぎ コーン グリーンピース キャベツ	ごはん じゃがいも	油 ドレッシング
28 (月)		いろいろ米 入り ごはん	とりにくの梨ソースかけ おひたし ゆばとわかめのみそ汁	781 32.4 22.3 2.5	とり肉 ゆば とうふ みそ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にら にんじん	なし りんご もやし ねぎ	ごはん 麦 砂糖 ゼリー	ごま
29 (火)	★	ごはん	セルフビビンバ ★錦糸卵 豆腐のチゲ風	80 35.2 22.7 3	ぶた肉 卵 とり肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん こまつな にら	はくさい やまねぎ だいこん もやし ねぎ	ごはん 砂糖	ごま油 油
30 (水)		米粉 パン	あじのプロヴァンス風 ポテトのチーズ煮 カレースープ	783 37.6 26.8 3.8	あじ ベーコン ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ グリーンピース	パン じゃがいも マカロニ	油 バター
31 (木)		ごはん	リクエスト給食 (明治小) 春巻き ゆかりあえ ワンタンスープ チョコクレープ	941 24.5 31.9 2.6	春巻き ぶた肉	牛乳	ほうれんそう にんじん ゆかり	キャベツ きゅうり もやし たまねぎ	ごはん ワンタン チョコクレープ	ごま油

◎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。

