

## 中学校給食献立表（Ａブロック）

実施日	献立名	食品名	実施日	献立名	食品名
10/1 火	ごはん 牛乳 カレーうどん 白菜とひじきのサラダ	【米 うどん、牛肉、うすあげ、たまねぎ、にんじん、しろねぎ、油、カレー粉、しょうゆ濃、純カレー粉、けずりぶし、〈水〉 【はくさい、きゅうり、にんじん、はなかつお、めひじき、サラダ油、しょうゆ濃、酢、塩	10/17 木	いもごはん 牛乳 さんまのかば焼き風 ごま和え すまし汁	【米、さつまいも、塩、〈水〉、黒ごま 【さんま、塩、こしょう、でんぶん、油、しょうゆ濃、みりん、三温糖 【チンゲンサイ、はくさい、にんじん、白ごま、しょうゆ濃、みりん 【とり肉、かまぼこ、はくさい、にんじん、ねぎ、ふ、干しわかめ、しょうゆ濃、みりん、塩、けずりぶし、〈水〉
10/2 水	あげパン 牛乳 五目煮 おひたし 焼豚スープ	【コッペパン、油、グラニュー糖 【だいた、ふた肉、こんにやく、ちくわ、れんこん、にんじん、ごぼう、さやいんげん、干しいたけ、三温糖、しょうゆ濃、しょうゆ濃、けずりぶし、〈水〉 【はくさい、チンゲンサイ、しょうゆ濃、みりん、けずりぶし、〈水〉 【やきふた、はるさめ、チンゲンサイ、にんじん、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ濃、塩、こしょう、〈水〉	10/18 金	ごはん 牛乳 卵とじ炒り豆腐 和え物 みそ汁 のり	【米 【とりひき肉、とうふ、たまご、ちくわ、たまねぎ、にんじん、土しうが、さやいんげん、油、しょうゆ濃、しょうゆ濃、三温糖 【ふともやし、ほうれんそう、にんじん、酢、しょうゆ濃、砂糖、ごま油、塩 【ぶた肉、だいこん、にんじん、干しわかめ、ねぎ、みそ、けずりぶし、〈水〉 【味つけのり
10/3 木	ごはん 牛乳 さけの塩焼き きんぴらごぼう みそ汁 即席漬け	【米 【鮭、油 【牛肉、ちくわ、つきこんにやく、ごぼう、にんじん、白ごま、とうがらし、油、三温糖、しょうゆ濃、しょうゆ濃、みりん、ごま油、けずりぶし、〈水〉 【うすあげ、じゃがいも、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、みそ、けずりぶし、〈水〉 【はくさい、白ごま、しょうゆ濃、塩	10/21 月	ビーフピラフ 牛乳 粉ふきいも 甘酢和え コンソメスープ	【米、牛肉、赤ぶどう酒、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、コーン、油、しょうゆ濃、塩、こしょう、〈水〉 【じゃがいも、塩、こしょう 【ツナ、きゅうり、干しわかめ、酢、砂糖、しょうゆ濃、みりん 【とり肉、たまねぎ、にんじん、パセリ、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ濃、塩、こしょう、ペイリーフ、〈水〉
10/4 金	中華おこわ 牛乳 あげしゅうまい にんじんシリシリ すまし汁	【米、もち米、とり肉、たけのこ、にんじん、干しいたけ、ポーンストック、しょうゆ濃、しょうゆ濃、みりん、酒、ごま油、塩、〈水〉 【しゅうまい、油 【たまご、ツナ、にんじん、はなかつお、油、塩 【とうふ、かまぼこ、はくさい、にんじん、ねぎ、干しわかめ、しょうゆ濃、みりん、塩、けずりぶし、〈水〉	10/22 火	ごはん 牛乳 八宝菜 焼ききょうざ レタスのスープ	【米 【とり肉、むきえび、酒、いか、たまねぎ、はくさい、チンゲンサイ、もやし、にんじん、たけのこ、干しいたけ、油、ポーンストック、しょうゆ濃、ごま油、塩、こしょう、でんぶん、〈水〉 【きょうざ、油 【ぶた肉、でんぶん、レタス、にんじん、干しいたけ、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ濃、塩、こしょう、〈水〉
10/7 月	ごはん 牛乳 ビーフシチュー かぼちゃのチーズ焼き フレンチサラダ	【米 【牛肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、小麦粉、マーガリン、ケチャップ、トマトピューレ、ポーンストック、チャツネ、ウスターソース、赤ぶどう酒、塩、こしょう、ペイリーフ、〈水〉 【ベーコン、かぼちゃ、たまねぎ、とけるチーズ、塩、こしょう 【キャベツ、きゅうり、にんじん、セロリー、酢、サラダ油、砂糖、しょうゆ濃、塩、こしょう	10/23 水	ことうパン 牛乳 焼きフランクフルト マセドアンサラダ マヨネーズ 白菜スープ	【ことうパン 【フランクフルト、油、ケチャップ、ウスターソース、とんかつソース、三温糖、洋がらし 【ハム、さつまいも、きゅうり、コーン、にんじん、サラダ油、酢、砂糖、塩、こしょう 【マヨネーズ 【とり肉、はくさい、チンゲンサイ、にんじん、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ濃、しょうゆ濃、塩、こしょう、でんぶん、〈水〉
10/8 火	ごはん 牛乳 おこみ焼き 豚ニラ炒め 中華スープ	【米 【ぶた肉、いか、にんじん、塩、こしょう、キャベツ、ねぎ、小麦粉、ながいも、塩、けずりぶし、〈水〉、油、とんかつソース、ウスターソース 【ぶた肉、エリンギ、ニラ、土しうが、にんにく、油、しょうゆ濃、みそ、酒、砂糖、塩、とうがらし 【とり肉、はくさい、チンゲンサイ、もやし、たけのこ、にんじん、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ濃、塩、こしょう、〈水〉	10/24 木	ごはん 牛乳 さばのソース煮 豚肉ときのこの炒め物 すまし汁	【米 【さば、土しうが、ウスターソース、三温糖、しょうゆ濃、酒、〈水〉 【ぶた肉、酒、キャベツ、エリンギ、しめじ、にんじん、油、しょうゆ濃、塩、ごま油、でんぶん、〈水〉 【とり肉、とうふ、はくさい、えのきたけ、にんじん、ねぎ、ふ、しょうゆ濃、みりん、塩、けずりぶし、〈水〉
10/9 水	ごはん 牛乳 関東煮 わかさぎのからあげ みそ汁	【米 【とり肉、こんにやく、あつあげ、さがきてんぶら、じゃがいも、だいこん、にんじん、さやいんげん、しょうゆ濃、しょうゆ濃、三温糖、みりん、けずりぶし、〈水〉 【わかさぎ、塩、こしょう、でんぶん、油 【えのきたけ、ねぎ、干しわかめ、みそ、けずりぶし、〈水〉	10/25 金	ごはん 牛乳 ビーフソテー カントリーポテト 君布のスープ	【米 【ビーフ、ぶた肉、かまぼこ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、油、ポーンストック、しょうゆ濃、ごま油、塩、こしょう 【じゃがいも、油、塩、こしょう 【とうふ、はくさい、にんじん、干しわかめ、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ濃、塩、〈水〉
10/10 木	ミニパン 牛乳 やきそば ツナサラダ マヨネーズ	【ミニパン 【スパゲティ、ぶた肉、いか、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、油、とんかつソース、ウスターソース、塩、こしょう 【ツナ、キャベツ、きゅうり、にんじん、酢、サラダ油、塩、こしょう 【マヨネーズ	10/28 月	玄米ごはん 牛乳 カレー フルーツミックス	【米、げんまい 【ぶた肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、にんにく、土しうが、油、ポーンストック、小麦粉、マーガリン、純カレー粉、チャツネ、しょうゆ濃、ケチャップ、ウスターソース、塩、三温糖、こしょう、ペイリーフ、〈水〉 【みかん、パイナップル、黄桃、シロップ
10/11 金	ごはん 牛乳 豚肉とキャベツのみそ炒め 和風オムレツ ゆばのすまし汁	【米 【ぶた肉、酒、塩、こしょう、キャベツ、チンゲンサイ、にんじん、にんにく、油、みそ、赤だしみそ、しょうゆ濃、砂糖、〈水〉 【とりひき肉、たまご、たまねぎ、にんじん、しめじ、油、しょうゆ濃、砂糖、酒、塩、けずりぶし、〈水〉 【とり肉、ゆば、はくさい、にんじん、ねぎ、しょうゆ濃、みりん、塩、けずりぶし、〈水〉	10/29 火	ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げの炒め煮 照り焼きハンバーグ ポイルキャベツ みそ汁	【米 【ぶた肉、あつあげ、はくさい、こまつな、にんじん、油、しょうゆ濃、三温糖、みりん 【ハンバーグ、油、しょうゆ濃、砂糖、みりん、でんぶん、〈水〉 【キャベツ 【たまねぎ、だいこん、えのきたけ、にんじん、ねぎ、みそ、けずりぶし、〈水〉
10/15 火	ごはん 牛乳 ポトフ ドラカレー 根菜ビーンズ	【米 【ウインナー、ぶた肉、たまねぎ、じゃがいも、キャベツ、にんじん、パセリ、油、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ濃、塩、こしょう、ペイリーフ、〈水〉 【牛ひき肉、ぶたひき肉、たまねぎ、にんじん、コーン、オリーブ油、とりがらスープ、ケチャップ、しょうゆ濃、純カレー粉、こしょう 【だいた、でんぶん、れんこん、さつまいも、油、砂糖、しょうゆ濃、〈水〉	10/30 水	ひじきごはん 牛乳 かやくどん 和え物	【米、めひじき、うすあげ、にんじん、しょうゆ濃、酒、みりん、塩、けずりぶし、〈水〉 【うどん、とり肉、かまぼこ、うすあげ、にんじん、ねぎ、干しいたけ、干しわかめ、しょうゆ濃、みりん、けずりぶし、〈水〉 【ちくわ、チンゲンサイ、はくさい、にんじん、しょうゆ濃、みりん
10/16 水	ごはん 牛乳 ポークチャップ 和え物 きのこ汁	【米 【ぶた肉、たまねぎ、油、ケチャップ、ウスターソース、酒、砂糖、塩、こしょう 【ちくわ、はくさい、ほうれんそう、にんじん、しょうゆ濃、みりん 【うすあげ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、しめじ、まいたけ、ねぎ、みそ、けずりぶし、〈水〉	10/31 木	パンブキンパン 牛乳 ラフオーリフィッシュ フレンチサラダ 野菜スープ	【パンブキンパン 【ほき、塩、こしょう、純カレー粉、クミン、コリアンダー、小麦粉、〈水〉、パン粉、油 【キャベツ、きゅうり、干しわかめ、土しうが、酢、サラダ油、しょうゆ濃、砂糖、塩、こしょう 【とり肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、セロリー、パセリ、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ濃、塩、こしょう、ペイリーフ、〈水〉