

中学校給食献立表(Bブロック)

実施日	献立名	食品名	実施日	献立名	食品名
10/1 水	ごはん 牛乳 じゃがめ煮 春巻 切干大根のサラダ 中華スープ	【精白米 豚もも肉・水煮大豆・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・絹さや・こいくちしょうゆ・うすくちしょうゆ・片栗粉・上白糖・中華スープ・食塩 【春巻・なたね油 【ツナ油漬・きゅうり・切干しいたご・米酢・こいくちしょうゆ・綿実油・ごま油・上白糖 【はくさい・たまねぎ・にんじん・中華スープ・食塩・こしょう混合	10/11 金	ごはん 牛乳 豚肉と野菜のみそ炒め じゃが大豆 きゅうりとわかめの酢の物 中華スープ	【精白米 豚もも肉・キャベツ・豆もやし・にんじん・にんにく・綿実油・白みそ・赤みそ・料理酒・こいくちしょうゆ・上白糖 【水煮大豆・ちりめんじゃこ・白いりごま・こいくちしょうゆ・みりん・上白糖 【きゅうり・乾燥わかめ・上白糖・米酢・うすくちしょうゆ・食塩 【ビーフン・こまつな・白ねぎ・中華スープ・食塩・こしょう混合
10/2 木	ごはん 牛乳 牛肉のトマトソース炒め コロカッ キャベツのごま和え コンソメスープ	【精白米 【牛もも肉・たまねぎ・にんじん・トマト缶詰・綿実油・ケチャップ・ウスターソース・上白糖・食塩・こしょう混合 【コロカッ(牛肉)・なたね油 【キャベツ・にんじん・白いりごま・うすくちしょうゆ・みりん 【たまねぎ・だいこん・セロリ・コンソメ・食塩・こしょう混合	10/20 月	ごはん 牛乳 ポークチャップ カレーマカロニ かぼちゃのサラダ・マヨネーズ小袋 コンソメスープ	【精白米 豚もも肉・たまねぎ・青ピーマン・綿実油・ケチャップ・ウスターソース・食塩・こしょう混合 【ポークハム・ペンネ・たまねぎ・しめじ・にんじん・にんにく・オリーブ油・コンソメ・カレー粉・こしょう混合 【西洋かぼちゃ・えだだま・にんじん・上白糖・食塩・こしょう混合・マヨネーズ小袋 【鶏もも肉皮なし・はくさい・コーン・コンソメ・食塩・こしょう混合
10/3 金	ごはん 牛乳 豚肉のきのこ炒め ピーマンとじゃこの和え物 きゅうりの即席漬け ずまし汁	【精白米 【豚もも肉・はくさい・えのきたけ・しめじ・エリンギ・綿実油・こいくちしょうゆ・みりん・料理酒・食塩・こしょう混合 【ちりめんじゃこ・青ピーマン・うすくちしょうゆ・上白糖・削り節 【きゅうり・こいくちしょうゆ・食塩 【豆腐・はくさい・にんじん・うすくちしょうゆ・みりん・食塩・削り節・だし昆布	10/21 火	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 揚げぎょうざ さつま芋のレモン煮 白菜とひじきのサラダ	【精白米 豚ひき肉・豆腐・たまねぎ・青ねぎ・しょうが・赤みそ・こいくちしょうゆ・中華スープ・ごま油・トウバンジャン・上白糖・片栗粉 【ぎょうざ・なたね油 【さつま芋・上白糖・レモン果汁・食塩 【はくさい・きゅうり・にんじん・糸かつお・ほしひじき・オリーブ油・うすくちしょうゆ・米酢・食塩
10/6 月	ごはん 牛乳 いわしの竜田揚げ 鶏肉と里芋のごまみそ煮 きな粉だんご かき粥	【精白米 【いわし・開き・しょうが・にんにく・片栗粉・こいくちしょうゆ・なたね油・料理酒・食塩・こしょう混合 【鶏もも肉皮なし・こんにやく・さといも・にんじん・白いりごま・白みそ・上白糖・みりん・料理酒・削り節 【白玉・きな粉・上白糖・食塩 【卵・青ねぎ・えのきたけ・うすくちしょうゆ・みりん・食塩・削り節・だし昆布	10/22 水	ごはん 牛乳 ブルギ ビーフンソテー フライビーズ 中華スープ	【精白米 豚もも肉・たまねぎ・にんじん・エリンギ・青ピーマン・にんにく・綿実油・コチジャン・こいくちしょうゆ・ごま油・上白糖・片栗粉 【焼き竹輪・ビーフン・こまつな・赤ピーマン・うすくちしょうゆ・中華スープ・食塩・こしょう混合 【水煮大豆・片栗粉・なたね油・上白糖・こいくちしょうゆ 【にら・えのきたけ・にんじん・中華スープ・食塩・こしょう混合
10/7 火	ごはん 牛乳 中華丼 チヂミ 肉だんご キャベツの甘酢和え	【精白米 【豚もも肉・はくさい・たまねぎ・緑豆もやし・にんじん・チンゲン菜・しょうが・綿実油・片栗粉・こいくちしょうゆ・中華スープ・ 【中華丼 【チヂミ(野菜)・なたね油 【肉だんご 【キャベツ・乾燥わかめ・米酢・上白糖・こいくちしょうゆ・みりん	10/23 木	ごはん 牛乳 さばの香味焼き 切干大根の煮物 キャベツと昆布の即席漬け きのこ汁	【精白米 【さば・たまねぎ・白いりごま・にんにく・こいくちしょうゆ・料理酒・上白糖・綿実油・一味唐辛子 【きざみ揚げ・にんじん・切干しいたご・みりん・にんじん・にんにく・さやいんげん・こいくちしょうゆ・上白糖・みりん・削り節 【キャベツ・刻み昆布・こいくちしょうゆ・食塩 【さつま芋・しめじ・えのきたけ・白ねぎ・白みそ・赤みそ・削り節・だし昆布
10/8 水	ごはん 牛乳 キーマカレー ジャーマンポテト ごまドレッシング和え コンソメスープ	【精白米 【牛ひき肉・豚ひき肉・たまねぎ・にんじん・トマト缶詰・青ピーマン・しょうが・にんにく・綿実油・ケチャップ・ウスターソース・ カレー粉・こいくちしょうゆ・食塩・こしょう混合 【ジャーマンポテト・じゃがいも・たまねぎ・にんにく・綿実油・食塩・こしょう混合 【ツナ油漬・キャベツ・きゅうり・緑豆もやし・にんじん・白いりごま・米酢・こいくちしょうゆ・綿実油・上白糖 【はくさい・コーン・にんじん・コンソメ・食塩・こしょう混合	10/24 金	ごはん 牛乳 豚キムチ炒め 揚げしゅうまい きゅうりのナムル たまごスープ	【精白米 豚もも肉・つきこんにやく・白菜キムチ・はくさい・にら・白いりごま・こいくちしょうゆ・料理酒・綿実油・食塩・こしょう混合 【ポークシュマイ・なたね油 【きゅうり・キャベツ・にんじん・うすくちしょうゆ・ごま油・中華スープ 【卵・だいこん・にんじん・中華スープ・食塩
10/9 木	ごはん 牛乳 とりすき きびなごの天ぷら なます みそ汁	【精白米 【鶏もも肉皮なし・糸こんにやく・はくさい・たまねぎ・にんじん・こいくちしょうゆ・上白糖・料理酒 【きびなご天ぷら・なたね油 【だいこん・にんじん・白いりごま・米酢・うすくちしょうゆ・食塩 【きざみ揚げ・西洋かぼちゃ・こまつな・白みそ・赤みそ・削り節・だし昆布	10/27 月	ごはん 牛乳 みそおでん ひじきの炒め煮 小松菜のおひたし ずまし汁	【精白米 【鶏もも肉皮なし・平天・じゃがいも・だいこん・こんにやく・にんじん・絹さや・白みそ・上白糖・こいくちしょうゆ・削り節 【きざみ揚げ・にんじん・ほしひじき・綿実油・こいくちしょうゆ・上白糖・みりん・削り節 【こまつな・はくさい・こいくちしょうゆ・みりん 【えのきたけ・おつゆ麩・乾燥わかめ・うすくちしょうゆ・みりん・食塩・削り節・だし昆布
10/10 金	コーンピラフ 牛乳 マカロニミートソース 揚げきんぴら フレンチサラダ コンソメスープ	【精白米・コーン・たまねぎ・にんじん・コンソメ・食塩・こしょう混合・有塩バター 【牛ひき肉・豚ひき肉・ペンネ・たまねぎ・にんじん・にんにく・綿実油・ケチャップ・トマトピューレー・ウスターソース・食塩・ こしょう混合 【マカロニミートソース 【さつま芋・ごぼう・白いりごま・なたね油・薄力粉・食塩・上白糖・こいくちしょうゆ 【キャベツ・アスパラガス・むきえだだま・きゅうり・にんじん・米酢・オリーブ油・上白糖・こいくちしょうゆ・食塩・こしょう混合 【鶏もも肉皮なし・たまねぎ・コーン・コンソメ・食塩・こしょう混合	10/28 火	わかめごはん 牛乳 かやうだん かきあげ チンゲン菜の和え物	【精白米・わかめごはんの素 【うどん・鶏もも肉皮なし・きざみ揚げ・にんじん・白ねぎ・乾燥わかめ・干しいたけ・うすくちしょうゆ・みりん・削り節 【かやうだん 【たまねぎ・にんじん・さやいんげん・薄力粉・なたね油・食塩 【チンゲン菜・はくさい・こいくちしょうゆ・みりん
10/14 火	玄米ごはん 牛乳 ハヤシシチュー ミンチカツ ブロックソーサラダ マンゴー缶	【精白米・発芽玄米 【豚もも肉・たまねぎ・にんじん・綿実油・ハヤシブレイク・トマトピューレー・ケチャップ・コンソメ・食塩・こしょう混合 【ハヤシシチュー・なたね油 【ブロックソー・たまねぎ・きゅうり・にんじん・コーン・米酢・オリーブ油・こいくちしょうゆ・食塩・こしょう混合 【マンゴー缶	10/29 水	ごはん 牛乳 照焼ハンバーグ 豚ふきいも ブロックソーのガーリック炒め ミニ青りんごゼリー ミネストローネ	【精白米 【スペアミー・綿実油・エリンギ・えのきたけ・えだだま・こいくちしょうゆ・上白糖・料理酒・片栗粉 【しょうが・にんじん・にんにく・こしょう混合 【豚もも肉・ブロックソー・キャベツ・うすくちしょうゆ・綿実油・にんにく 【フルーツゼリー 青りんご 【ショルダーペーコン・水煮大豆・トマト缶詰・キャベツ・たまねぎ・にんじん・ケチャップ・上白糖・コンソメ・食塩・こしょう混合
10/15 水	ごはん 牛乳 ペーコンと野菜の煮物 厚揚げのチーズ焼き 甘酢和え マカロニスープ	【精白米 【豚もも肉・ショルダーペーコン・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・さやいんげん・綿実油・こいくちしょうゆ・中華スープ・上白糖・みりん・うすくちしょうゆ 【厚揚げ・ブロムチーズ・マヨネーズ 【ツナ油漬・きゅうり・乾燥わかめ・米酢・上白糖・こいくちしょうゆ・みりん 【シュルマカロニ・えだだま・コーン・セロリ・コンソメ・食塩・こしょう混合	10/30 木	ごはん 牛乳 さほろ煮 きんぴら天ぷら きんぴらごぼう みそ汁	【精白米 豚ひき肉・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・さやいんげん・こいくちしょうゆ・上白糖・綿実油・削り節 【焼き竹輪・天ぷら粉・なたね油 【ごぼう・つきこんにやく・にんじん・白くすりごま・こいくちしょうゆ・上白糖・うすくちしょうゆ・みりん・ごま油・削り節 【豆腐・乾燥わかめ・白みそ・赤みそ・削り節・だし昆布
10/16 木	いもごはん 牛乳 さけのきのこあん にんじんシソシ 大根の即席漬け ずまし汁	【精白米・さつま芋・食塩 【鮭・食塩・片栗粉・綿実油・えのきたけ・しめじ・白ねぎ・しょうが・上白糖・うすくちしょうゆ・みりん・中華スープ・片栗粉 【卵・ツナ油漬・にんじん・糸かつお・こいくちしょうゆ・上白糖・綿実油 【だいこん・こいくちしょうゆ・食塩 【はくさい・にんじん・青ねぎ・おつゆ麩・うすくちしょうゆ・みりん・食塩・削り節・だし昆布	10/31 金	ごはん 牛乳 あじのクリームニエル スパゲティナポリタン マゼランサラダ 白菜スープ	【精白米 【あじ・薄力粉・綿実油・カレー粉・食塩・こしょう混合 【スパゲティ・ポークウインナー・たまねぎ・にんじん・青ピーマン・にんにく・粉チーズ・綿実油・トマトピューレー・とんかつソース・ケチャップ・食塩・こしょう混合 【ポークハム・さつま芋・きゅうり・綿実油・米酢・上白糖・食塩・こしょう混合 【はくさい・にんじん・青ねぎ・中華スープ・食塩・こしょう混合

生徒1人1日あたり
平均栄養量

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
中学生	835	30.6	22.9	323	106	2.7	3.9	266	0.53	0.54	31	4.6	3.4

※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承願います。

※食品のアレルゲンについてご質問がございましたら、守口市教育委員会事務局 教育部 保健給食課 までお問い合わせください。 TEL 06-6995-3156