

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 木	ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げの炒め煮 切干大根のサラダ バイン缶 みそ汁	【精白米 【豚もも肉・絹厚揚げ・はくさい・こまつな・にんじん・綿実油・こいくちしょうゆ・上白糖・みりん 【ツナ油漬・きゅうり・切干しだいこん・米酢・こいくちしょうゆ・上白糖・綿実油・ごま油 【バイン缶 【たまねぎ・乾燥わかめ・にんじん・白みそ・赤みそ・削り節・だし昆布	10/19 月	赤しそごはん 牛乳 あんかけうどん 五目煮 キャベツのごま和え	【精白米・赤しそふりかけ 【うどん・鶏むね肉皮なし・鶏もも肉皮なし・きざみ揚げ・はくさい・にんじん・しょうが・うすくちしょうゆ・料理酒・みりん・片栗粉・削り節 【焼き竹輪・水煮大豆・にんじん・ごぼう・さやいんげん・上白糖・こいくちしょうゆ・うすくちしょうゆ・削り節 【キャベツ・にんじん・白いりごま・うすくちしょうゆ・みりん
10/2 金	ごはん 牛乳 ホイコウロウ 揚げぎょうざ 中華風サラダ 豆腐チゲ風スープ	【精白米 【豚もも肉・キャベツ・たまねぎ・にんじん・青ピーマン・しょうが・綿実油・テンメンジャン・赤みそ・こいくちしょうゆ・上白糖・こしょう混合 【焼ギョーザ・なたね油 【きゅうり・にんじん・緑豆もやし・しょうが・白いりごま・米酢・ごま油・こいくちしょうゆ・上白糖・食塩・こしょう混合 【豆腐・たまねぎ・白菜キムチ・キャベツ・干しいたけ・中華スープ・こいくちしょうゆ・トウバンジャン・食塩・こしょう混合	10/20 火	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・糸こんにゃく・はくさい・たまねぎ・にんじん・おつゆ麩・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・上白糖・うすくちしょうゆ・食塩 【たまねぎ・キャベツ・にんじん・白みそ・赤みそ・削り節・だし昆布
10/5 月	ごはん 牛乳 ポークチャップ かぼちゃの煮物 野菜のマリネ 白菜スープ	【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 【西洋かぼちゃ・こいくちしょうゆ・上白糖・料理酒・みりん 【きゅうり・たまねぎ・にんじん・セロリー・オリーブ油・うすくちしょうゆ・米酢・上白糖・食塩 【はくさい・にんじん・青ねぎ・中華スープ・食塩・こしょう混合	10/21 水	ロールパン 牛乳 キーマカレー 大学芋 ごまドレッシング和え 野菜スープ	【ロールパン 【豚ひき肉・牛ひき肉・水・たまねぎ・にんじん・ダイストマト・しょうが・にんにく・綿実油・薄力粉・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 【さつまいも・上白糖・なたね油・こいくちしょうゆ・黒いりごま 【ツナ油漬・キャベツ・緑豆もやし・きゅうり・にんじん・こいくちしょうゆ・米酢・白いりごま・綿実油・上白糖 【ベーコン・レタス・にんじん・うすくちしょうゆ・中華スープ・食塩・こしょう混合
10/6 火	たきこみごはん 牛乳 そぼろ煮 いか入りごま酢和え マンゴー缶 すまし汁	【精白米・きざみ揚げ・にんじん・ごぼう・こいくちしょうゆ・料理酒・食塩・削り節 【豚ひき肉・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・上白糖・削り節 【いか短冊・キャベツ・きゅうり・緑豆もやし・にんじん・こいくちしょうゆ・米酢・白いりごま・上白糖・みりん・食塩 【マンゴーダイスカット 【にんじん・だいこん・たまねぎ・うすくちしょうゆ・削り節・だし昆布・みりん・食塩	10/22 木	ごはん 牛乳 ピリ辛肉じゃが きゅうりのナムル 春巻 中華スープ	【精白米 【豚もも肉・つきこんにゃく・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・にら・しょうが・白いりごま・にんにく・こいくちしょうゆ・赤みそ・上白糖・ごま油・トウバンジャン 【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 【春巻・なたね油 【にんじん・こまつな・エリンギ・中華スープ・食塩・こしょう混合
10/7 水	ロールパン 牛乳 豚肉のバーベキューソース炒め ピーマンソテー カントリーポテト コンソメスープ	【ロールパン 【豚もも肉・キャベツ・たまねぎ・にんじん・にんにく・綿実油・ケチャップ・ウスターソース・りんごソース・粒マスタード・上白糖 【焼き竹輪・ピーマン・こまつな・にんじん・うすくちしょうゆ・綿実油・中華スープ・食塩・こしょう混合 【じゃがいも・なたね油・粉チーズ・食塩・こしょう混合 【ベーコン・シェルマカロニ・たまねぎ・にんじん・セロリー・パセリ・コンソメ・食塩・こしょう混合	10/23 金	ごはん 牛乳 さんまのかば焼き風 いもたき キャベツの即席漬け みそ汁	【精白米 【さんま開き・上白糖・こいくちしょうゆ・みりん・綿実油 【鶏もも肉皮なし・さといも・にんじん・ごぼう・干しいたけ・うすくちしょうゆ・こいくちしょうゆ・上白糖・みりん・削り節 【キャベツ・きゅうり・こいくちしょうゆ・食塩 【たまねぎ・だいこん・にんじん・白みそ・赤みそ・削り節・だし昆布
10/8 木	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 チヂミ 白菜とひじきのサラダ 黄桃缶	【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・トウバンジャン・上白糖・ごま油・片栗粉 【チヂミ・なたね油 【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 【黄桃缶	10/26 月	ごはん 牛乳 ナシゴレン(具) サテアヤム風 キャベツの甘酢和え 春雨スープ	【精白米 【鶏ひき肉・いか短冊・たまねぎ・赤ピーマン・にんにく・綿実油・ケチャップ・上白糖・ナンブラー・オイスターソース・こいくちしょうゆ・中華スープ・食塩・チリパウダー・こしょう混合 【鶏もも肉皮なし・白練りごま・にんにく・こいくちしょうゆ・上白糖・ナンブラー・カレー粉・綿実油 【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 【はるさめ・にんじん・コーン・中華スープ・食塩・こしょう混合
10/9 金	ごはん 牛乳 ほきフライ きのこ入りスパゲティ ブロッコリーのごま和え みそ汁	【精白米 【ほきフライ・なたね油 【スパゲティ・エリンギ・たまねぎ・こいくちしょうゆ・みりん・綿実油・こしょう混合 【ブロッコリー・にんじん・白いりごま・うすくちしょうゆ・みりん 【豆腐・たまねぎ・青ねぎ・白みそ・赤みそ・削り節・だし昆布	10/27 火	ごはん 牛乳 さばのソース煮 卵とじ炒り豆腐 大根サラダ わかめのすまし汁	【精白米 【さば・しょうが・ウスターソース・上白糖・こいくちしょうゆ・料理酒 【卵・鶏ひき肉・豆腐・たまねぎ・にんじん・しょうが・綿実油・こいくちしょうゆ・上白糖・うすくちしょうゆ 【ツナ油漬・糸かつお・だいこん・きゅうり・白いりごま・米酢・こいくちしょうゆ・上白糖・ごま油 【にんじん・たまねぎ・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
10/13 火	ごはん 牛乳 和風あんかけオムレツ みそおでん 白菜と小松菜のおひたし すまし汁	【精白米 【オムレツ・たまねぎ・にんじん・こいくちしょうゆ・片栗粉・上白糖・削り節・料理酒・食塩 【鶏もも肉皮なし・平天・こんにゃく・だいこん・白みそ・上白糖・こいくちしょうゆ・削り節 【はくさい・こまつな・こいくちしょうゆ・みりん 【おつゆ麩・だいこん・にんじん・うすくちしょうゆ・削り節・だし昆布・みりん・食塩	10/28 水	ロールパン 牛乳 照焼きハンバーグ ポイルキャベツ 根菜ビーンズ オレンジゼリー ビーフンスープ	【ロールパン 【ハンバーグ・綿実油・エリンギ・えのきたけ・えだまめ・こいくちしょうゆ・上白糖・料理酒・片栗粉 【キャベツ・食塩・こしょう混合 【水煮大豆・片栗粉・れんこん・さつまいも・なたね油・上白糖・こいくちしょうゆ 【オレンジゼリー 【鶏もも肉皮なし・ビーフン・チンゲン菜・干しいたけ・中華スープ・食塩・こしょう混合
10/14 水	ロールパン 牛乳 コロッケ スパゲティナポリタン 甘酢和え 白菜クリームシチュー	【ロールパン 【コロッケ(牛肉)・なたね油 【ポークウインナー・たまねぎ・にんじん・青ピーマン・トマトピューレー・にんにく・スパゲティ・綿実油・ケチャップ・とんかつソース・粉チーズ・食塩・こしょう混合 【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 【鶏もも肉皮なし・はくさい・たまねぎ・にんじん・ミックスクリームシチュー・食塩・こしょう混合・上白糖	10/29 木	ごはん 牛乳 豚肉の生妻焼き さつまいのレモン煮 チンゲン菜の和え物 みそ汁	【精白米 【豚もも肉・たまねぎ・しょうが・綿実油・こいくちしょうゆ・料理酒・上白糖・片栗粉 【さつまいも・上白糖・レモン果汁・食塩 【チンゲン菜・はくさい・こいくちしょうゆ・みりん 【きざみ揚げ・たまねぎ・青ねぎ・白みそ・赤みそ・削り節・だし昆布
10/15 木	ごはん 牛乳 あじの香草焼き ブロッコリーのガーリック炒め フレンチサラダ ミネストローネ	【精白米 【あじ・オリーブ油・にんにく・バジル・食塩・こしょう混合 【豚もも肉・ブロッコリー・おろしにんにく・綿実油・うすくちしょうゆ 【キャベツ・アスパラガス・にんじん・きゅうり・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 【水煮大豆・シェルマカロニ・ダイストマト・キャベツ・にんじん・たまねぎ・ケチャップ・上白糖・コンソメ・食塩・こしょう混合	10/30 金	ごはん 牛乳 関東煮 かきあげ 白菜とほうれん草のおかか和え すまし汁	【精白米 【鶏もも肉皮なし・平天・こんにゃく・じゃがいも・にんじん・さやいんげん・上白糖・こいくちしょうゆ・うすくちしょうゆ・みりん・削り節・だし昆布 【たまねぎ・にんじん・さやいんげん・薄力粉・食塩・なたね油 【はくさい・ほうれん草・糸かつお・こいくちしょうゆ・みりん 【にんじん・だいこん・たまねぎ・うすくちしょうゆ・削り節・だし昆布・みりん・食塩
10/16 金	ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ バンサンスー キャベツと昆布の即席漬け みそ汁	【精白米 【鶏もも肉皮なし・しょうが・こいくちしょうゆ・料理酒・上白糖・から揚げ粉・薄力粉・なたね油 【ポークハム・はるさめ・きゅうり・にんじん・うすくちしょうゆ・上白糖・米酢・ごま油・中華スープ 【キャベツ・刻み昆布・こいくちしょうゆ・食塩 【じゃがいも・たまねぎ・にんじん・白みそ・赤みそ・削り節・だし昆布			

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	832	334	234	334	110	3	4.1	280	0.58	0.57	34	4.5	3.5

※栄養量は、すべて喫食した場合の1か月の平均値を示しています。
※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承をお願いします。
※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