

令和3年度10月分

中学校給食献立表（Ｂブロック）

第一中学校・庭窪中学校・八雲中学校・榎中学校・
大久保中学校・錦中学校・榑風中学校

実施日	献立	品名	実施日	献立	品名
10/1金	ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ 五目煮 ほうれん草の和え物 みそ汁	【米】 【鶏肉、しょうが、しょうゆ、酒、砂糖、からあげ粉、小麦粉、油】 【ちくわ、大豆、人参、ごぼう、さやいんげん、しょうゆ、砂糖、けずりぶし】 【ほうれん草、白菜、しょうゆ、みりん】 【豆腐、えのきたけ、白みそ、赤みそ、けずりぶし、だしこんぶ】	10/18火	ごはん 牛乳 カレーライス カマンベールチーズコロッケ フレンチサラダ フルーツミックス缶	【米】 【牛肉、玉ねぎ、人参、トマト水煮、にんにく、油、カレーフレーク、塩】 【カマンベールチーズコロッケ、油】 【キャベツ、きゅうり、わかめ、しょうが、酢、オリーブ油、しょうゆ、砂糖、塩、こしょう】 【フルーツミックス缶】
10/4月	ごはん 牛乳 あじの南蛮ダレかけ 豚もやし炒め 大学芋 中華スープ	【米】 【あじ、塩、こしょう、片栗粉、油、玉ねぎ、人参、ピーマン、しょうゆ、酢、砂糖、みりん】 【豚肉、もやし、人参、ニラ、ごま油、オイスターソース、塩、こしょう】 【さつま芋、油、黒ごま、砂糖、しょうゆ】 【チンゲン菜、コーン、中華スープ、塩、こしょう】	10/19火	ごはん 牛乳 とりすき きびなごの天ぷら れんこんのきんぴら みそ汁	【米】 【鶏肉、糸こんにゃく、白菜、玉ねぎ、人参、油、しょうゆ、砂糖、酒】 【きびなご天ぷら、油、塩】 【ちくわ、れんこん、人参、白ごま、ごま油、しょうゆ、砂糖、みりん、けずりぶし】 【うす揚げ、わかめ、赤みそ、白みそ、けずりぶし、だしこんぶ】
10/5火	ツイストパン 牛乳 かぼちゃのクリームシチュー ミンチカツ フレンチサラダ ハイン缶	【ツイストパン】 【鶏肉、玉ねぎ、かぼちゃ、人参、牛乳、シチューフレーク、砂糖、塩、こしょう】 【ミンチカツ、油】 【キャベツ、きゅうり、コーン、人参、酢、オリーブ油、砂糖、しょうゆ、塩、こしょう】 【ハイン缶】	10/20水	ごはん 牛乳 きのこソースハンバーグ ポイルブロッコリー えび入りマカロニソテー 野菜のマリネ カレースープ	【米】 【ハンバーグ、油、玉ねぎ、エリンギ、しめじ、ハヤシフレーク、ケチャップ、砂糖】 【ブロッコリー、塩】 【マカロニ、えび、玉ねぎ、人参、にんにく、オリーブ油、コンソメ、こしょう】 【きゅうり、玉ねぎ、人参、セロリ、オリーブ油、しょうゆ、酢、砂糖、塩】 【キャベツ、コーン、カレーフレーク、コンソメ、カレー粉、塩、こしょう】
10/6水	ごはん 牛乳 サーモンフライ きんぴらごぼう きゅうりの即席漬け すまし汁	【米】 【サーモンフライ、油】 【牛肉、こんにゃく、ごぼう、人参、白ごま、ごま油、しょうゆ、砂糖、みりん、けずりぶし】 【きゅうり、しょうゆ、塩】 【豆腐、わかめ、しょうゆ、みりん、塩、けずりぶし、だしこんぶ】	10/21木	ごはん 牛乳 さばのソース煮 筑前煮 ももとの和え物 すまし汁	【米】 【さば、しょうが、ウスターソース、砂糖、しょうゆ、酒】 【鶏肉、こんにゃく、人参、ごぼう、絹さや、しょうゆ、砂糖、酒、けずりぶし】 【もやし、きゅうり、人参、酢、しょうゆ、砂糖、塩】 【白菜、えのきたけ、青ねぎ、しょうゆ、みりん、塩、けずりぶし、だしこんぶ】
10/7木	ごはん 牛乳 肉じゃが ちくわの磯辺揚げ 白菜の甘酢和え みそ汁	【米】 【牛肉、糸こんにゃく、じゃが芋、玉ねぎ、人参、さやいんげん、しょうゆ、砂糖、けずりぶし】 【ちくわ、天ぷら粉、青のり、塩、油】 【うす揚げ、白菜、酢、砂糖、しょうゆ、みりん】 【大根、わかめ、赤みそ、白みそ、けずりぶし、だしこんぶ】	10/22金	ごはん 牛乳 マーボー豆腐丼 あげ煮うなぎ 鶏肉と大根の煮物 えびとチンゲン菜の和え物	【米】 【豚ひき肉、豆腐、玉ねぎ、青ねぎ、しょうが、ごま油、しょうゆ、中華スープ、トウバンジャン、砂糖、片栗粉】 【ぎょうざ、油】 【鶏肉、大根、しょうゆ、砂糖、酒、みりん、けずりぶし】 【えび、チンゲン菜、人参、しょうゆ、みりん】
10/8金	ごはん 牛乳 春雨チャブチェ えびの中華風天ぷら チンゲン菜の中華和え 中華卵スープ	【米】 【豚ひき肉、春雨、人参、ニラ、白ごま、ごま油、しょうゆ、砂糖、中華スープ】 【えび、天ぷら粉、酒、中華スープ、しょうゆ、こしょう、油】 【ハム、チンゲン菜、コーン、ごま油、しょうゆ、塩、こしょう】 【卵、玉ねぎ、人参、干しいたけ、中華スープ、塩、こしょう】	10/25月	ごはん 牛乳 アキチン南蛮・タルタルソース 野菜炒め 黄桃缶 みそ汁	【米】 【鶏肉、からあげ粉、油、しょうゆ、酢、砂糖、タルタルソース（小袋）】 【豚肉、キャベツ、もやし、人参、油、中華スープ、塩、こしょう】 【養桃缶】 【うす揚げ、大根、青ねぎ、赤みそ、白みそ、けずりぶし、だしこんぶ】
10/11月	ごはん 牛乳 豚肉のバーベキューソース炒め フライドポテト きゅうりとツナの和え物 コンソメスープ	【米】 【豚肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、にんにく、油、ケチャップ、ウスターソース、りんごビューレ、粒マスタード、砂糖】 【じゃが芋、油、塩】 【ツナ、きゅうり、えのきたけ、しょうゆ、みりん】 【玉ねぎ、コーン、コンソメ、塩、こしょう】	10/26火	ごはん 牛乳 さわらの柚庵焼き ひじきの炒め煮 ほうれん草の和え物 きのこ汁	【米】 【さわら、ゆず果汁、しょうゆ、酒、みりん、砂糖、油】 【鶏肉、こんにゃく、人参、ひじき、油、しょうゆ、砂糖、みりん、けずりぶし】 【ほうれん草、白菜、しょうゆ、みりん】 【うす揚げ、玉ねぎ、えのきたけ、しめじ、青ねぎ、赤みそ、白みそ、けずりぶし、だしこんぶ】
10/12火	ごはん 牛乳 ホイコウロウ 春巻 白菜の和え物 中華スープ	【米】 【豚肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン、しょうが、にんにく、油、赤みそ、しょうゆ、酒、塩、トウバンジャン、こしょう、ごま油、片栗粉】 【春巻、油】 【白菜、人参、しょうゆ、みりん】 【コーン、わかめ、中華スープ、塩、こしょう】	10/27水	ごはん 牛乳 ピピンバ風炒め 切干大根のサラダ ふかしさつま芋 中華スープ	【米】 【牛肉、もやし、人参、ほうれん草、にんにく、ごま油、しょうゆ、中華スープ、砂糖、コチュジャン】 【ツナ、きゅうり、切干大根、酢、しょうゆ、油、ごま油、砂糖】 【さつま芋、塩】 【玉ねぎ、わかめ、中華スープ、塩、こしょう】
10/13水	いもごはん 牛乳 さんまの塩焼き 豚肉ときのこの炒め物 きゅうりの甘酢和え 根菜汁	【米】 【米、さつま芋、塩】 【さんま、塩、油】 【豚肉、酒、キャベツ、エリンギ、しめじ、人参、油、しょうゆ、塩、ごま油、片栗粉】 【うす揚げ、きゅうり、酢、砂糖、しょうゆ、みりん】 【豆腐、こんにゃく、大根、人参、ごぼう、青ねぎ、赤みそ、白みそ、けずりぶし、だしこんぶ】	10/28木	ごはん 牛乳 みそおでん 卵とじゃこの炒め物 チンゲン菜の和え物 すまし汁	【米】 【豚肉、平天、こんにゃく、大根、じゃが芋、人参、さやいんげん、白みそ、砂糖、しょうゆ、けずりぶし】 【卵、ちりめんじゃこ、枝豆、油、しょうゆ、こしょう】 【チンゲン菜、白菜、しょうゆ、みりん】 【鮓、わかめ、しょうゆ、みりん、塩、けずりぶし、だしこんぶ】
10/14木	ごはん 牛乳 牛肉の炒め物 かきあげ キャベツのおひたし みそ汁	【米】 【牛肉、玉ねぎ、人参、チンゲン菜、干しいたけ、しょうが、にんにく、油、しょうゆ、砂糖、酒、塩、ごま油、こしょう】 【ちりめんじゃこ、玉ねぎ、人参、小麦粉、塩、油】 【うす揚げ、キャベツ、みりん、しょうゆ、砂糖、けずりぶし】 【鮓、わかめ、赤みそ、白みそ、けずりぶし、だしこんぶ】	10/29金	ごはん 牛乳 八宝菜 かき入りドレッシング和え かにしゅうまい 卵スープ	【米】 【豚肉、玉ねぎ、人参、たけのこ、ピーマン、しょうが、油、しょうゆ、中華スープ、こしょう、片栗粉】 【いか、キャベツ、きゅうり、人参、酢、しょうゆ、砂糖、油】 【かにしゅうまい】 【卵、人参、干しいたけ、中華スープ、塩、こしょう】
10/15金	ごはん 牛乳 チキンステーキ・玉ねぎソース きのこスパゲティ 白菜とほうれん草のおかか和え コンソメスープ	【米】 【鶏肉、酒、しょうゆ、塩、こしょう、油、玉ねぎ、にんにく、しょうゆ、砂糖、酢、みりん、酒】 【スパゲティ、玉ねぎ、しめじ、チンゲン菜、油、しょうゆ、みりん、こしょう】 【白菜、ほうれん草、かつおぶし、しょうゆ、みりん】 【ウインナー、大根、コーン、コンソメ、塩、こしょう】			

※食品のアレルギーについてご質問ございましたら、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