

令和4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・梶中学校・
大久保中学校・館中学校・樟風中学校

実施日	献立	品名	実施日	献立	品名
10/3月	ごはん 牛乳 牛肉の炒め物 ちりめんじゃこのかきあげ にんじんシリンリ みそ汁	【米 【牛肉、玉ねぎ、人参、チンゲン菜、干ししいたけ、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 【卵、ツナ、人参、けずりぶし、油、塩 【麩、わかめ、白みそ、赤みそ、けずりぶし、だしこんぶ	10/18火	ロールパン 牛乳 ミニチカツ ポイルブロックリー ポークビーンズ ほうれん草のマヨサラダ 野菜スープ	【ロールパン 【ミニチカツ、油 【ブロックリー、塩 【豚肉、大豆、トマト水煮、じゃが芋、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、コンソメ、こしょう 【ツナ、ほうれん草、コーン、塩、こしょう、マヨネーズ（小袋） 【ハム、キャベツ、人参、コーン、コンソメ、塩、こしょう
10/4火	ツイストパン 牛乳 かぼちゃのクリームシチュー エビカツ フレンチサラダ パイナップ	【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 【エビカツ、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 【パイナップ	10/19水	ごはん 牛乳 牛肉と野菜のソース炒め 白身魚のバジルチーズ焼き いか入りドレッシング和え 黄桃缶 コンソメスープ	【米 【牛肉、玉ねぎ、チンゲン菜、人参、枝豆、油、ウスターソース、カレー粉、塩、こしょう 【ほき、粉チーズ、バジル粉、オリーブ油、酒、塩、こしょう 【いか、キャベツ、きゅうり、人参、酢、しょうゆ、砂糖、オリーブ油 【黄桃缶 【人参、わかめ、コンソメ、塩、こしょう
10/5水	ツナピラフ 牛乳 照焼きハンバーグ えび入りマカロニソテー ピーマンとじゃこの和え物 コンソメスープ	【米、ツナ、玉ねぎ、人参、コンソメ、バター、塩、こしょう 【ハンバーグ、油、エリシキ、えのきたけ、枝豆、しょうゆ、砂糖、酒、片栗粉 【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 【ちりめんじゃこ、ピーマン、白菜、しょうゆ、砂糖、けずりぶし 【白菜、人参、コーン、コンソメ、塩、こしょう	10/20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 【麩、わかめ、しょうゆ、みりん、塩、けずりぶし、だしこんぶ
10/6木	ごはん 牛乳 あじのかれームニエル あげじゃがとワインナーのマスタード 炒め 白菜のサラダ コンソメスープ	【米 【あじ、カレー粉、塩、こしょう、小麦粉、油 【じゃが芋、油、豚肉、ウインナー、玉ねぎ、さやいんげん、油、粒マスタード、しょうゆ、砂糖、塩、こしょう 【白菜、きゅうり、人参、コーン、かつおぶし、しょうゆ、オリーブ油、酢、塩 【玉ねぎ、キャベツ、コーン、コンソメ、塩、こしょう	10/21金	ごはん 牛乳 ビビンバ風炒め きゅうりのサラダ 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 【きゅうり、コーン、人参、わかめ、酢、砂糖、しょうゆ、オリーブ油、塩 【さつま芋、塩 【豆腐、玉ねぎ、コーン、中華スープ、塩、こしょう
10/7金	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 春巻 切干大根のサラダ 中華スープ	【米 【豚ひき肉、豆腐、ピーマン、白ねぎ、しょうが、にんにく、ごま油、しょうゆ、中華スープ、トウバンジャン、片栗粉 【春巻、油 【ツア、きゅうり、切干大根、酢、しょうゆ、砂糖、油、ごま油 【人参、白ねぎ、わかめ、中華スープ、塩、こしょう	10/24月	ごはん 牛乳 いかの天ぷら 豚もやし炒め えびとチンゲン菜の和え物 青りんごゼリー 中華スープ	【米 【いか、天ぷら粉、油 【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 【えび、チンゲン菜、人参、しょうゆ、みりん 【青りんごゼリー 【玉ねぎ、えのきたけ、わかめ、中華スープ、塩、こしょう
10/11火	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	10/25火	ごはん 牛乳 豚肉の生煮焼 かぼちゃのそぼろ煮 白菜と水菜の煮物 みそ汁	【米 【豚肉、玉ねぎ、しょうが、油、しょうゆ、酒、砂糖、片栗粉 【鶏ひき肉、かぼちゃ、玉ねぎ、枝豆、しょうが、しょうゆ、酒、砂糖、みりん、片栗粉、けずりぶし 【ちくわ、うす揚げ、白菜、水菜、しょうゆ、砂糖、酒、けずりぶし 【小松菜、人参、白みそ、赤みそ、けずりぶし、だしこんぶ
10/12水	ごはん 牛乳 さんまのかば焼き風 えび入り炒り卵 かぼちゃの煮物 きゅうりの甘酢和え みそ汁	【米 【さんま開き、しょうゆ、砂糖、みりん、片栗粉、油 【卵、えび、油、しょうゆ、塩、こしょう 【かぼちゃ、しょうゆ、砂糖、酒、みりん 【うす揚げ、きゅうり、酢、砂糖、しょうゆ、みりん 【麩、チンゲン菜、えのきたけ、白みそ、赤みそ、けずりぶし、だしこんぶ	10/26水	ごはん 牛乳 さけの柚庵焼き 豚肉と大根の煮物 小松菜の和え物 みそ汁	【米 【さけ、ゆず果汁、しょうゆ、酒、みりん、砂糖、油 【豚肉、大根、しょうゆ、砂糖、酒、みりん、けずりぶし 【小松菜、人参、しょうゆ、みりん 【さつま芋、しめじ、青ねぎ、白みそ、赤みそ、けずりぶし、だしこんぶ
10/13木	ごはん 牛乳 豚肉のバーベキューソース炒め きのこスパゲティ 野菜のマリネ 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 【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 【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 【ウインナー、大根、コーン、コンソメ、塩、こしょう	10/27木	ごはん 牛乳 チキンステーキ・玉ねぎソース やきそば風パスタ きゅうりとツナの和え物 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、豚肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、青ねぎ、油、トンカツソース、ウスターソース、塩、こしょう 【ツナ、きゅうり、えのきたけ、しょうゆ、みりん 【じゃが芋、大根、人参、コンソメ、塩、こしょう
10/14金	いもごはん 牛乳 鶏肉のからあげ 五目煮 白菜とほうれん草のおかか和え みそ汁	【米、さつま芋、塩 【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 【白菜、ほうれん草、かつおぶし、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	10/28金	ごはん 牛乳 白身魚フライ ビーフソテー れんこんのきんぴら すまし汁	【米 【白身魚のフライ、油 【豚肉、ちくわ、ビーフン、キャベツ、にんじん、ごま油、しょうゆ、中華スープ、塩、こしょう 【牛肉、こんにゃく、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 【麩、たけのこ、青ねぎ、しょうゆ、みりん、塩、けずりぶし、だしこんぶ
10/17月	ごはん 牛乳 とりすき あげきんぴら ひじきの炒め煮 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 【さつま芋、ごぼう、小麦粉、塩、油、白ごま、砂糖、しょうゆ 【豚肉、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 【うす揚げ、大根、わかめ、白みそ、赤みそ、けずりぶし、だしこんぶ	10/31月	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン 春雨チヤブチエ もやしのナムル 中華スープ	【米 【鶏肉、みりん、塩、こしょう、片栗粉、油、にんにく、白ごま、ケチャップ、コチュジャン、しょうゆ、みりん、砂糖 【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 【もやし、きゅうり、人参、しょうゆ、ごま油、中華スープ 【玉ねぎ、わかめ、中華スープ、塩、こしょう

※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