

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 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 【きりぼしだいこん、きゅうり、にんじん、酢、しょうゆ濃、サラダ油、砂糖、塩 【たまねぎ、えのきたけ、にんじん、みそ、けずりぶし、く水）	10/19 月	赤しそごはん 牛乳 あんかけうどん ごま和え スイートポテト	【米、赤しそ粉 【うどん、とり肉、うすあげ、はくさい、にんじん、土しょうが、しょうゆ淡、酒、みりん、でんぷん、けずりぶし、く水） 【キャベツ、きゅうり、にんじん、白ごま、しょうゆ濃、砂糖、みりん 【スイートポテト
10/2 金	ごはん 牛乳 ホイコウロウ あげぎょうざ 若布のスープ	【米 【ぶた肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、土しょうが、にんにく、油、赤だしみそ、しょうゆ濃、酒、塩、トウバンジャン、こしょう、ごま油、でんぷん、く水） 【米粉ぎょうざ、油 【とうふ、はくさい、にんじん、干しわかめ、ポークスープ、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、く水）	10/20 火	ごはん 牛乳 わかさぎのからあげ とりすき きのこ汁	【米 【わかさぎ、塩、こしょう、でんぷん、油 【とり肉、糸こんにゃく、はくさい、たまねぎ、にんじん、しろねぎ、油、しょうゆ濃、三温糖 【ぶた肉、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、く水）
10/5 月	ごはん 牛乳 ポークチャップ 白菜スープ 甘夏みかんゼリー	【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 【フォー、とり肉、はくさい、にんじん、とりがらスープ、しょうゆ淡、しょうゆ濃、塩、こしょう、でんぷん、く水） 【甘夏みかんゼリー	10/21 水	ナン ごはん 牛乳 ドライカレー フレンチサラダ レタスのスープ	【ナン 【米 【牛ひき肉、たまねぎ、にんじん、コーン、にんにく、土しょうが、油、とりがらスープ、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ濃、純カレー粉、でんぷん、塩、こしょう、く水） 【キャベツ、きゅうり、干しわかめ、土しょうが、酢、サラダ油、しょうゆ濃、砂糖、塩、こしょう 【ぶた肉、でんぷん、レタス、にんじん、干ししいたけ、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、く水）
10/6 火	たきこみごはん 牛乳 そぼろ煮 ごま酢和え みそ汁	【米、とり肉、つきこんにゃく、にんじん、ごぼう、干ししいたけ、油、しょうゆ濃、しょうゆ淡、みりん、酒、塩、く水） 【牛ひき肉、ぶたひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、しょうゆ濃、三温糖、でんぷん、けずりぶし、く水） 【いか、キャベツ、きゅうり、干しわかめ、酢、塩、白ごま、しょうゆ濃、みりん、砂糖 【とうふ、ねぎ、干しわかめ、みそ、けずりぶし、く水）	10/22 木	ごはん 牛乳 ピリ辛肉じゃが ナムル キムチスープ	【米 【ぶた肉、あかつきこんにゃく、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ニラ、土しょうが、にんにく、白ごま、油、しょうゆ濃、赤だしみそ、三温糖、コチジャン、ごま油、く水） 【きゅうり、キャベツ、にんじん、しょうゆ濃、ごま油、塩 【ぶた肉、はくさいキムチ、キャベツ、にんじん、干ししいたけ、ポークスープ、とりがらスープ、しょうゆ淡、酒、塩、こしょう、く水）
10/7 水	こくとうパン 牛乳 ビーフソテー カントリーポテト コンソメスープ	【こくとうパン 【ビーフン、ぶた肉、かまぼこ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、油、ポークスープ、しょうゆ淡、ごま油、塩、こしょう 【じゃがいも、油、塩、こしょう 【とり肉、たまねぎ、にんじん、パセリ、ポークスープ、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、ペイリーフ、く水）	10/23 金	ごはん 牛乳 さんまのかば焼き風 いもたき 即席漬け みそ汁	【米 【さんま、塩、こしょう、でんぷん、油、しょうゆ濃、みりん、三温糖 【とり肉、うすあげ、こんにゃく、さといも、にんじん、ごぼう、干ししいたけ、ねぎ、しょうゆ淡、しょうゆ濃、三温糖、みりん、けずりぶし、く水） 【キャベツ、きゅうり、しょうゆ濃、塩 【はくさい、にんじん、干しわかめ、みそ、けずりぶし、く水）
10/8 木	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 白菜とひじきのサラダ 中華スープ	【米 【ぶたひき肉、とうふ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、土しょうが、油、赤だしみそ、しょうゆ濃、三温糖、酒、とうがらし、ごま油、でんぷん、く水） 【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、しょうゆ淡、酢、塩 【はるさめ、キャベツ、にんじん、ポークスープ、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、く水）	10/26 月	チキンライス 牛乳 ポトフ かぼちゃのチーズ焼き いかのマリネ	【米、とり肉、たまねぎ、にんじん、コーン、マッシュルーム、ケチャップ、トマトピューレ、油、塩、こしょう、く水） 【ポークウインナー、ぶた肉、じゃがいも、たまねぎ、キャベツ、にんじん、パセリ、油、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、ペイリーフ、く水） 【ベーコン、かぼちゃ、たまねぎ、とけるチーズ、塩、こしょう 【いか、たまねぎ、きゅうり、にんじん、セロリー、油、しょうゆ淡、サラダ油、酢、砂糖、塩
10/9 金	ごはん 牛乳 ほきフライ ソース 和え物 みそ汁	【米 【ほき、塩、こしょう、小麦粉、く水）、パン粉、油 【とんかつソース、ケチャップ 【ちくわ、はくさい、チンゲンサイ、にんじん、しょうゆ濃、みりん 【ぶた肉、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、みそ、けずりぶし、く水）	10/27 火	ごはん 牛乳 卵とじ炒り豆腐 大根サラダ すまし汁	【米 【とうふ、とりひき肉、たまご、ちくわ、たまねぎ、にんじん、土しょうが、さやいんげん、油、しょうゆ濃、しょうゆ淡、三温糖 【ツナ、はなかつお、だいこん、きゅうり、白ごま、酢、しょうゆ濃、ごま油、砂糖 【はくさい、えのきたけ、にんじん、ねぎ、しょうゆ淡、みりん、塩、けずりぶし、く水）
10/13 火	ごはん 牛乳 みそおでん 和風オムレツ すまし汁	【米 【ぶた肉、あつあげ、ささがきてんぷら、こんにゃく、じゃがいも、だいこん、にんじん、みそ、三温糖、しょうゆ濃、けずりぶし、く水） 【ぶたひき肉、たまご、たまねぎ、にんじん、油、しょうゆ濃、砂糖、酒、塩、けずりぶし、く水） 【かまぼこ、はくさい、えのきたけ、にんじん、干しわかめ、しょうゆ淡、みりん、塩、けずりぶし、く水）	10/28 水	ココアパン 牛乳 あじのカレームニエル 根菜ビーンズ ビーフンスープ	【ココアパン 【あじ、塩、こしょう、小麦粉、純カレー粉、油、でんぷん 【だいず、でんぷん、れんこん、さつまいも、油、砂糖、しょうゆ濃、く水） 【ビーフン、ぶた肉、はくさい、にんじん、たけのこ、干ししいたけ、とりがらスープ、しょうゆ淡、酒、塩、こしょう、ごま油、く水）
10/14 水	あげパン 牛乳 五目煮 甘酢和え 春雨スープ	【コッペパン、油、グラニュー糖 【だいず、ぶた肉、ちくわ、こんにゃく、にんじん、ごぼう、干ししいたけ、三温糖、しょうゆ濃、しょうゆ淡、けずりぶし、く水） 【ツナ、きゅうり、干しわかめ、酢、砂糖、しょうゆ濃、みりん 【ぶた肉、はるさめ、はくさい、にんじん、ポークスープ、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、く水）	10/29 木	ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き 和え物 みそ汁	【米 【ぶた肉、たまねぎ、土しょうが、しょうゆ濃、酒、砂糖、油、でんぷん、く水） 【ちくわ、キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうゆ濃、みりん 【ぶた肉、うすあげ、はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ、みそ、けずりぶし、く水）
10/15 木	カレーピラフ 牛乳 てり焼きハンバーグ フレンチサラダ ミネストローネ	【米、ぶたひき肉、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ピーマン、油、とりがらスープ、純カレー粉、塩、こしょう、く水） 【ハンバーグ、油、しょうゆ濃、砂糖、みりん、でんぷん、く水） 【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 【マカロニ、ベーコン、じゃがいも、たまねぎ、トマト水煮、にんじん、パセリ、にんにく、油、とりがらスープ、ケチャップ、しょうゆ濃、砂糖、塩、こしょう、ペイリーフ、く水）	10/30 金	ごはん 牛乳 関東煮 かきあげ ちゃんぽん汁	【米 【とり肉、あつあげ、ささがきてんぷら、じゃがいも、こんにゃく、だいこん、にんじん、しょうゆ濃、しょうゆ淡、三温糖、みりん、けずりぶし、く水） 【ちくわ、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、小麦粉、塩、く水）、油 【いか、はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ、干ししいたけ、ポークスープ、とりがらスープ、油、しょうゆ淡、塩、こしょう、ごま油、く水）
10/16 金	ごはん 牛乳 鶏肉のからあげ ドレッシング和え みそ汁	【米 【とり肉、土しょうが、しょうゆ濃、酒、塩、でんぷん、油 【いか、キャベツ、きゅうり、にんじん、酢、しょうゆ濃、砂糖、サラダ油 【ぶた肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ねぎ、みそ、けずりぶし、く水）			

生徒1人1回あたり
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 μ gRAE	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	796	31.9	27.2	379	110	3.5	3.9	281	0.58	0.58	33	6.7	3.3

※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ございますので、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。