



学校給食献立予定表（10月）



須賀川市立第三中学校

日 曜	こ ん だ て め い	お も な ざ い り ょ う				栄 養 価					
		血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力になる食品	調味料 その他	1人あたり	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分	
1	火	セルフサンドパン(食パン・ポテトサラダ) 牛乳 大豆入り野菜スープ ヨーグルト	牛乳 卵 大豆水煮 ヨーグルト	たまねぎ にんじん きゅうり コーン キャベツ こまつな マッシュルーム パセリ	パン じゃがいも マカロニ マヨネーズ	こしょう 酢 コンソメ しょうゆ	772	27.0	28.0	442	2.8
2	水	麦ごはん 牛乳 すきやき風煮 きゅうりのゆかり漬 きくらげのり チョコエクレア	牛乳 ぶた肉 焼き豆腐 のり	ねぎ たまねぎ はくさい にんじん きゅうり もやし きくらげ	給食用精米 おおむぎ しらたき白 三温糖 油 エクレア	しょうゆ 塩	726	24.5	20.9	391	1.8
3	木	食パン 牛乳 ミートボール パンプキンシチュー ひじきサラダ ホワイト＆ブラック	牛乳 肉だんご ツナ ぶた肉 牛乳 ひじき	にんじん キャベツ レッドキャベツ コーン マッシュルーム たまねぎ	パン油 三温糖 無塩バター ベシメルソース じゃがいも かぼちゃ ホワイト＆ブラック	酢 塩 こしょう	967	36.4	38.5	583	2.8
4	金	麦ごはん 牛乳 かつおしぐれ和え 昆布とキャベツの浅漬 大根と油揚げみそ汁	牛乳 かつお あぶらあげ みそ かつお節 煮干し こんぶ	しょうが キャベツ もやし にんじん だいこん しめじ 小松菜	給食用精米 おおむぎ 油 片栗粉 三温糖 白いり胡麻	しょうゆ 酒 みりん	796	37.1	21.7	378	2.6
7	月	(地産地消献立) 麦ごはん 牛乳 家常豆腐 ごま酢あえ	牛乳 しほりとうふ 豚肉 みそ かまぼこ	にんじん しょうが にんにく キャベツ きゅうり だけのこ ししいたけ たまねぎ	給食用精米 おおむぎ 油 三温糖 ごま油 片栗粉 白すり胡麻	しょうゆ かつお 酢 みりん	795	31.8	24.3	447	2.3
8	火	中華めん 牛乳 タンメンの汁 大学いも パンパンジー	牛乳 豚肉 チキンささみ	にんじん たまねぎ 干しいたけ キャベツ にら もやし こまつな きゅうり	中華めん 油 大学いも 砂糖 三温糖 黒すりごま いりごま	ラーメンスープ しょうゆ トマト 酢	885	30.2	21.3	352	3.1
9	水	麦ごはん 牛乳 さんまの甘露煮 野菜の和風炒め 凍み豆腐のみそ汁	牛乳 さんま甘露煮 なたね豆腐 みそ かつお節 煮干し	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん ねぎ まいたけ	給食用精米 おおむぎ ごま油 三温糖 じゃがいも バター	しょうゆ	752	26.7	20.2	319	2.3
10	木	(目の愛護デー献立) バター食パン 牛乳 マカロニのカレー煮 人参がらブル・バーゼリー	牛乳 とりひき肉 かつおフレーク缶	にんじん たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ	パン マカロニ 油 砂糖 ゼリー	カレールウ カレー粉 コンソメ 酢	777	29.1	24.5	371	2.7
11	金	麦ごはん 牛乳 豚キムチ きのこ野菜のスープ チョコクレープ	牛乳 ぶた肉 とり肉	にんにく しょうが キムチ はくさい にら たまねぎ コーン缶 にんじん ほうれんそう しめじ 干しいたけ	給食用精米 おおむぎ ごま油 三温糖 白いり胡麻 片栗粉 クレープ	しょうゆ スープストック こしょう 酒	712	27.6	19.0	313	2.2
15	火	岩教研のため給食なし（弁当持参）									
16	水	そばろごはん 牛乳 こんにゃくのごまサラダ なめこ汁	とりひき肉 牛乳 とうふ みそ かつお節 煮干し チキン水煮	むき枝豆 なめこ ねぎ こまつな にんじん きゅうり ほうれんそう	給食用精米 おおむぎ 油 三温糖 マヨネーズ こんにゃく ごま	しょうゆ 塩 こしょう みりん 酒	706	30.8	20.4	374	3.1
17	木	コッペパン 牛乳 クリームシチュー フロッキーのサラダ ジャム＆マーガリン	牛乳 ぶた肉 牛乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ もやし フロッキー コーン	パン 油 じゃがいも バター 白いり胡麻 白すり胡麻 三温糖 ハラルドス ジャム マーガリン	こしょう 酢	853	31.7	29.8	421	2.3
18	金	(食育の日献立) 麦ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ 辛子和え わかめと豆腐のみそ汁	牛乳 サバ かまぼこ とうふ みそ かつお節 煮干し わかめ	しょうが こまつな にんじん もやし だいこん はくさい ねぎ	給食用精米 おおむぎ 片栗粉 油	しょうゆ からし粉 酒	798	28.2	27.6	333	2.4
21	月	華王祭 振替休日（19日土曜日は弁当持参）									
22	火	バターロールパン 牛乳 鶏肉のトマトソース煮 小松菜と大豆のサラダ	牛乳 とり肉 チーズ 大豆水煮	たまねぎ にんじん ブロッコリー コーン トマトソース こまつな キャベツ	パン じゃがいも 油 砂糖	パセリ こしょう 酢 ぶどう酒	759	32.7	24.5	371	3.0
23	水	麦ごはん 牛乳 チャプチェ シューマイ わかめスープ	牛乳 ぶた肉 シューマイ 豆腐 わかめ	もやし にんじん にんにく キャベツ たまねぎ	給食用精米 おおむぎ はるさめ 油 三温糖 ごま油 白いり胡麻	こしょう 塩 がらスープ 素 酒	820	31.8	21.6	355	3.1
24	木	ミルクパン 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き コーンサラダ ポテトスープ	牛乳 とり肉 ベーコン	コーン缶 きゅうり こまつな もやし たまねぎ にんじん パセリ	パン 酒 じゃがいも マーマレード	しょうゆ コンソメ	712	31.8	26.0	321	3.4
25	金	JRC研究発表会のため給食なし（弁当持参）									
28	月	麦ごはん 牛乳 サーモンフライ ソース きゃべつときゅうりの即席漬 五目スープ	牛乳 サーモンフライ とり肉 とうふ	キャベツ きゅうり しょうが ねぎ にんじん ほうれんそう カールコー 干しいたけ	給食用精米 おおむぎ 油 マロニー ごま油	ソース 塩 中華味 こしょう しょうゆ	775	27.7	20.6	311	2.1
29	火	コッペパン 牛乳 ポトフ かみかみごぼうサラダ チョコクリーム	牛乳 フランクフルト まぐろフレーク ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ にんにく ごぼう きゅうり	パン じゃがいも 白いり胡麻 チョコクリーム マヨネーズ バター	スライス塩こしょう しょうゆ	766	26.5	27.9	344	3.3
30	水	麦ごはん 牛乳 ポークカレー フレンチサラダ	牛乳 ぶた肉	しょうが にんにく にんじん たまねぎ コーン缶 きゅうり	給食用精米 おおむぎ 油 じゃがいも 砂糖	カレールウ ソース こしょう 酢 りんごソース ケチャップ チップス 塩	832	26.0	24.0	285	2.9
31	木	岩教研のため給食なし（弁当持参）									
※食材の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。					学校給食 実施基準値	中学校生徒 (12～14歳の場合)	830	34	23	450	2.5未満