



学校給食献立予定表（10月）



須賀川市立仁井田中学校

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	炭水化物	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	牛乳 卵 大豆水煮	たまねぎ にんじん きゅうり コーン キャベツ こまつな しめじ 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	713	24.2	27.3	351 2.6
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	牛乳 ぶた肉 なまあげ 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 大根	給食用精米 おおむぎ しらたき白 三温糖 油	しょうゆ 塩	726	24.5	20.9	391 1.8
3	木	中華めん 牛乳 タンメンの汁 大学いも パンパンジー	牛乳 ぶた肉 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 黒すりこま ねりこま	ラーメンスープ しょうゆ トマトソース 酢	885	30.2	21.3	352 3.1
4	金	麦ごはん 牛乳 ポークカレー フレンチサラダ ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 ヨーグルト	しょうが にんにく にんじん たまねぎ グリンピース コーン缶 もやし 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 しょうゆ 酢 りんごソース チップ チーズ 塩	891	28.8	24.6	376 3.1
7	月	(地産地消献立) 麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ごま酢あえ	牛乳 しほりとらふ 豚ひき肉 みそ かに風味かまぼこ	ねぎ にんじん にら しょうが にんにく キャベツ きゅうり もやし	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 トマトソース 酢 みりん	795	31.8	24.3	447 2.3
8	火	食パン 牛乳 鶏肉の照り焼き焼き コーンサラダ ポテトスープ クリームゴールド	牛乳 とり肉 ベーコン	コーン缶 きゅうり もやし たまねぎ にんじん パセリ ほうれんそう	酒 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ クリームゴールド	しょうゆ みりん コンソメ	872	33.1	41.8	364 3.4
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 凍り豆腐 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 だいこん 干し椎茸	給食用精米 おおむぎ ごま油 三温糖 じゃがいも	しょうゆ	752	26.7	20.2	319 2.3
10	木	(目の愛護デー献立) 食パン 牛乳 マカロニのカレー煮 人参炒め プールベリーグラム	牛乳 とりひき肉 かつおフレーク缶	にんじん グリンピース たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ もやし	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 卵とコーンのスープ	牛乳 ぶた肉 とり肉 卵	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 ねぎ 小松菜 干しいたけ	給食用精米 おおむぎ ごま油 三温糖 白すり胡麻 片栗粉	しょうゆ 中華味 しょうゆ 酒	756	30.4	19.9	340 2.4
15	火	中教研のため給食なし（お弁当なし）								
16	水	そばろごはん 牛乳 さつまいものサラダ なめこ汁	とりひき肉 牛乳 とうふ みそ かつお節 煮干し	むぎ枝豆 きゅうり にんじん たまねぎ なめこ ねぎ こまつな	給食用精米 おおむぎ 油 三温糖 さつまいも マヨネーズ	しょうゆ 塩 しょうゆ みりん 酒	774	26.1	25.3	338 2.7
17	木	食パン 牛乳 クリームシチュー ブロッコリーのサラダ りんごジャム	牛乳 ぶた肉 牛乳 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース もやし ブロッコリー コーン	油 じゃがいも バター 白すり胡麻 白すり胡麻 三温糖 りんごジャム ベーキングパウダー	こしょう 酢 ぶどう酒	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	シーチキンごはん 牛乳 こんにゃくごまサラダ えのきだけのみそ汁	まぐろフレーク 牛乳 チキン水煮 あぶらあげ みそ かつお節 煮干し	にんじん しょうが ほうれんそう ねぎ えのきだけ	給食用精米 おおむぎ 三温糖 しらたき白 白すり胡麻 じゃがいも マヨネーズ	しょうゆ しょうゆ 酒 みりん	762	26.6	23.0	332 2.6
22	火	バター食パン 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	じゃがいも 油 砂糖	バジル粉 しょうゆ 酢 ぶどう酒	747	32.7	26.2	371 2.9
23	水	麦ごはん 牛乳 チャプチェ えびシューマイ わかめスープ	牛乳 ぶた肉 エビシューマイ なまあげ わかめ	もやし にんじん にんにく キャベツ たまねぎ こまつな	給食用精米 おおむぎ はるさめ 油 三温糖 ごま油 白すり胡麻	こしょう 塩 がらスープ 素 酒	820	31.8	21.6	355 3.1
24	木	秋桜祭のため給食なし（お弁当）								
25	金	秋桜祭のため給食なし（お弁当）								
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 カーネルコー 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 しょうゆ しょうゆ	775	27.7	20.6	311 2.1
29	火	食パン 牛乳 ポトフ かみかみごぼうサラダ マーシャルピーンズ	牛乳 フランクフルト まぐろフレーク	キャベツ にんじん たまねぎ にんにく ごぼう きゅうり	じゃがいも 白すり胡麻 チョコクリーム マヨネーズ	ローソク 酢 ストック 塩 しょうゆ しょうゆ	766	26.5	27.9	344 3.3
30	水	麦ごはん 牛乳 納豆 田舎汁 りんご 昆布とキャベツの浅漬け	牛乳 なっとう なまあげ みそ かつお節 煮干し 昆布	キャベツ きゅうり にんじん ごぼう だいこん りんご	給食用精米 おおむぎ ごま油 三温糖 じゃがいも こんにゃく	しょうゆ 酒	716	26.9	16.0	375 2.1
31	木	中教研のため給食なし（お弁当なし）								
※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