

# 10月給食だより（中学校）

日 付	曜 日	主な材料と体内での働き			エ ネ ル ギ ー kcal	たん ぱ く 質 g	脂 質 g	日 付	曜 日	お か ず	主な材料と体内での働き			エ ネ ル ギ ー kcal	たん ぱ く 質 g	脂 質 g	
		主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの							主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの				
1	火	豚丼 たまご焼き さつまい プリン 牛乳	こめ・サラダ油 砂糖・さつまいも 糸こんにゃく	豚肉・卵・豆腐 みそ・プリン・牛乳	人参・玉ねぎ しょうが・大根	701	30.1	23.5	16	水	ご飯 すき焼き風煮 酢の物 ヨーグルトゼリー 牛乳	こめ・砂糖	牛肉・豆腐・わかめ ヨーグルトゼリー 牛乳	白菜・糸こんにゃく 人参・青ねぎ・胡瓜	734	25.8	13.8
2	水	ロールパン タンドリーチキン コンソメスープ 牛乳	ロールパン マカロニ・砂糖	鶏肉・牛乳	ほうれん草・玉ねぎ 人参・グリーンピース セロリ	841	35.3	38.6	17	木	ご飯 クリームシチュー キャベツサラダ かぼちゃしゅうまい 牛乳	こめ・じゃが芋	鶏肉・牛乳 かぼちゃしゅうまい	玉ねぎ・人参 キャベツ グリーンピース	857	28.4	22.7
3	木	ご飯 焼肉 わかめスープ 味つけのり 牛乳	こめ・サラダ油・砂糖	牛肉・赤みそ・わかめ 味つけのり・牛乳	玉ねぎ・人参 ピーマン・にんにく しょうが・青ねぎ ほししいたけ	581	25.8	14.6	18	金							
4	金	ご飯 あじフライ 野菜スープ 和梨ゼリー 牛乳	こめ・揚げ油・じゃが芋 和梨ゼリー	あじフライ ウィンナー・牛乳	人参・グリーンピース	859	29.4	22.0	19	土							
5	土								21	月							
7	月	ご飯 豚の生姜焼き ブロッコリーのマヨネーズ和え 味噌汁 ぶりかけ 牛乳	こめ・サラダ油・砂糖 ノンエッグマヨネーズ じゃが芋	豚肉・うすあげ みそ・牛乳	玉ねぎ・しょうが ブロッコリー・人参 コーン・青ねぎ	836	32.9	25.3	23	水							
8	火	ご飯 さばの山椒風味 高野豆腐煮 すまし汁 味つけのり 牛乳	こめ・砂糖	さば・こうやどうふ 牛乳・味つけのり	グリーンピース・白菜 玉ねぎ・人参・えのき 青ねぎ	772	31.6	21.1	24	木							
9	水	ロールパン 鶏のトマト煮 コンソメスープ ぶどうゼリー 牛乳	ロールパン・サラダ油 砂糖・じゃが芋 ぶどうゼリー	鶏肉・牛乳	玉ねぎ マッシュルーム ブロッコリー・トマト レタス・人参	788	33.0	31.0	25	金	ご飯 鮭のマヨ焼き 野菜スープ ベビーチーズ 牛乳	こめ ノンエッグマヨネー ズ・じゃが芋	さけ・チーズ・牛乳	玉ねぎ・キャベツ 人参	764	30.2	21.5
10	木	ガバオライス しゅうまい 春雨スープ 牛乳	こめ・サラダ油・砂糖 はるさめ	鶏ひき肉・しゅうまい 牛乳	ピーマン・しめじ 人参・玉ねぎ にんにく・青ねぎ しょうが	618	27.3	21.5	28	月	ご飯 混ぜご飯の具 ささみの梅しそ竜田揚げ 味噌汁 牛乳	こめ・砂糖・揚げ こんにゃく	うすあげ・ささみ みそ・牛乳	しめじ・ほししいたけ 人参・キャベツ 青ねぎ・ごぼう	883	35.1	29.7
11	金	ご飯 豆腐チャンプルー 大根サラダ 春巻き 牛乳	こめ・サラダ油 ごま油・砂糖	豚肉・豆腐・牛乳 春巻き	人参・玉ねぎ・ゴーヤ 大根・コーン	845	29.7	25.7	29	火	ご飯 さわらの塩焼き ひじきの煮物 味噌汁 味つけのり 牛乳	こめ・砂糖・サラダ油	さわら・ひじき うすあげ・豆腐 わかめ・みそ 味つけのり・牛乳	人参・玉ねぎ・青ねぎ	620	30.3	17.4
12	土								30	水	ロールパン 鶏のから揚げ ほうれん草のコーンソテー コンソメスープ 牛乳	ロールパン・片栗粉 揚げ油・サラダ油	鶏肉・牛乳	しょうが・ほうれん草 コーン・白菜・玉ねぎ 人参	854	36.9	40.1
15	火	チャプチェ丼 揚げ餃子 ブルーベリーゼリー 牛乳	こめ・はるさめ ごま油・砂糖・揚げ ブルーベリーゼリー	豚ひき肉・ぎょうざ 牛乳	しめじ・たけのこ水煮 白ねぎ・にんにく	908	30.1	26.7	31	木	ご飯 ハロウィンハンバーグ ブロッコリーサラダ ハロウィン米粉ケーキ ベビーチーズ 牛乳	こめ・サラダ油 ハロウィン米粉カップ ケーキ	ハンバーグ・チーズ 牛乳	玉ねぎ・しめじ マッシュルーム ブロッコリー カリフラワー	818	26.2	24.1