



10月分 給食献立予定表(中学校)



袖ヶ浦市立学校給食センター

日付	こ ん だ て め い	エネルギー (kcal) 食塩相当量 (g)	たんぱく質 (g) 脂質(g)	お も な ざ い り よ う							
				おもに体をつくるものとなる		おもに体の調子をととのえるものとなる		おもにエネルギーのものとなる			
	「チキンのオープン焼き」は蔵波小学校のリクエストです。										
2 (月)	ごはん 牛乳 チキンのオープン焼き れんこんの金平 大根のみそ汁	793 2.6	34.2 22.8	牛乳 チーズ さつまあげ みそ	とりにく ぶたにく あつあげ きなこ	れんこん こんにやく だいこん えのきたけ	にんじん えだまめ ほうれんそう	こめ ごまあぶら	あぶら さとう		
3 (火)	ごはん 牛乳 肉団子トマトソース (2こ) ちくぜん煮 ウエハース	807 2.3	29.6 20.1	牛乳 ちくわ	とりにく	にんじん こんにやく たけのこ	ごぼう ほししいたけ いんげん	こめ さといも ウエハース	あぶら さとう		
4 (水)	 お 弁 当 の 日 (牛乳のみあります)										
5 (木)	麦ごはん 牛乳 ままかりのりごまフライ 豚肉と野菜のオイスター炒め りんご	816 2.0	29.5 23.7	牛乳 あおさ あつあげ	ままかり ぶたにく	にんじん キャベツ しめじ りんご	たまねぎ いんげん しょうが	こめ あぶら ごまあぶら でんぷん	おおむぎ ごま さとう		
6 (金)	ごはん 牛乳 一口焼きいも (2こ) 肉そぼろ なすのみそ汁	828 2.2	30.0 25.0	牛乳 とうふ みそ	ぶたにく あぶらあげ	しょうが たまねぎ なす	にんじん えだまめ	こめ さつまいも	あぶら さとう		
10 (火)	目の愛護デーにちなんだ献立 	831 1.9	30.2 23.5	牛乳 ぶたにく	とりにく やきどうふ	ごぼう しらたき ねぎ	はくさい にんじん えのきたけ	こめ あぶら ゼリー	おおむぎ さとう		
11 (水)	「ラーメン」は昭和小学校のリクエストです。										
	ミルクパン 牛乳 ミルメークコーヒー かぼちゃコロッケ みそラーメン オレンジ	835 3.9	28.1 27.9	牛乳 みそ	ぶたにく	かぼちゃ にんじん もやし とうもろこし	しょうが たまねぎ キャベツ オレンジ	パン あぶら	ミルメーク ラーメン		
12 (木)	ごはん 牛乳 さばみりん干し ごぼうと白滝の煮物 肉団子スープ	830 2.5	31.6 28.7	牛乳 ぶたにく とうふ	さば とりにく	ごぼう にんじん だいこん	しらたき いんげん キャベツ	こめ さとう	あぶら		
16 (月)	ごはん 牛乳 メンチカツ キャベツの甘辛煮 ビーフンスープ	838 3.1	31.7 24.4	牛乳 あつあげ わかめ	ぶたにく とりにく なると	キャベツ しょうが	にんじん たまねぎ	こめ さとう	あぶら ビーフン		
17 (火)	ごはん 牛乳 春巻き さといものそぼろ煮 玉ねぎのみそ汁	815 2.5	25.9 24.7	牛乳 あぶらあげ きなこ	ぶたにく みそ	にんじん グリーンピース こまつな	たまねぎ えのきたけ	こめ さといも	あぶら さとう		
18 (水)	コッペパン 牛乳 ハンバーグケチャップソース ゆでキャベツ さつまいものシチュー 	817 2.8	32.5 28.9	牛乳 とりにく スキムミルク	ぶたにく チーズ	キャベツ たまねぎ パセリ	にんじん しめじ	パン さつまいも	さとう こめこ		
19 (木)	麦ごはん 牛乳 キーマカレー いんげんのソテー ミニピーチゼリー(2こ)	892 3.6	28.8 28.2	牛乳 だいた ウインナー	ぶたにく スキムミルク	たまねぎ トマト しょうが いんげん	にんじん グリーンピース にんにく とうもろこし	こめ あぶら	おおむぎ ゼリー		
20 (金)	麦ごはん 牛乳 大豆とひじきのかき揚げ 天つゆ マーボー豆腐 アーモンドフィッシュ	839 2.3	30.4 24.1	牛乳 ひじき とうふ かたくちいわし	だいた ぶたにく みそ	にんじん にら しょうが	たまねぎ ほししいたけ にんにく	こめ あぶら さとう アーモンド ごま	おおむぎ ごまあぶら でんぷん		
23 (月)	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 肉じゃが 黒糖ビーンズ	855 2.2	32.2 23.2	牛乳 みそ だいた	さば ぶたにく	にんじん しらたき	たまねぎ グリーンピース	こめ じゃがいも	あぶら さとう		
24 (火)	ごはん 牛乳 ソーセージカツ こまつなのソテー トックスープ	792 2.7	26.3 21.6	牛乳 ウインナー わかめ	とりにく とうふ	こまつな とうもろこし	にんじん たまねぎ	こめ トック	あぶら ごま		
25 (水)	黒糖パン 牛乳 パンプキングラタン ポトフ みかんヨーグルト	809 2.6	29.3 25.6	牛乳 とりにく ヨーグルト	チーズ ウインナー	かぼちゃ にんじん キャベツ	だいこん とうもろこし	パン	じゃがいも		
26 (木)	五目ごはん 牛乳 いかフライ 豚肉と大根のみそ煮 ミニりんごゼリー(2こ)	829 3.2	30.0 22.8	牛乳 ぶたにく	いか みそ	だいこん ごぼう いんげん	にんじん こんにやく	こめ さとう	あぶら ゼリー		
27 (金)	麦ごはん 焼きのり 牛乳 ポテト入りオムレツ 肉豆腐 キャンディチーズ (2こ)	817 2.4	30.3 24.1	牛乳 たまご とうふ	のり ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ しめじ	しらたき はくさい ねぎ	こめ あぶら さとう	おおむぎ じゃがいも		
30 (月)	ごはん 牛乳 あじフライ ポテトサラダ マヨネーズ みそワントン	826 2.4	26.7 23.4	牛乳 ぶたにく みそ	あじ ハム	にんじん とうもろこし にんにく キャベツ	えだまめ しょうが もやし ほししいたけ	こめ じゃがいも ワントン	あぶら マヨネーズ		
31 (火)	麦ごはん 牛乳  ㊤お楽しみ献立㊥ ハンバーグバーベキューソース 卵スープ かぼちゃ豆乳クリームもち	864 2.3	30.5 24.2	牛乳 とりにく とうにゅう	ぶたにく たまご	にんにく にんじん ほうれんそう	りんご たまねぎ とうもろこし	こめ あぶら でんぷん	おおむぎ さとう もち		
	栄養量平均値 	828 2.6	29.9 24.6	(エネルギー比14.4%) (エネルギー比26.7%)		※学校給食に使用する食材の放射性物質測定結果については、8,9月は不検出です。					

※献立は材料の都合により、一部変更する場合がありますのでご了承ください。

※学校給食摂取基準・・・エネルギー830kcal,たんぱく質 摂取エネルギーの13～20%,脂質 摂取エネルギーの20～30%,食塩相当量2.5g未満

※袖ヶ浦市産農産物・・・使用予定の市内産農産物を**太字**で表示しています。