



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になる		おもに体の調子をととのえるものになる		おもにエネルギーのものになる	
1 (火)	麦ごはん 牛乳 花野菜サラダバンバンジー味 ポークハヤシ ミニピーチゼリー (2こ)	786 2.5	26.8 20.0	牛乳 だいた チーズ	ぶたにく スキムミルク	ブロッコリー とうもろこし たまねぎ しめじ	カリフラワー しょうが にんじん	こめ あぶら じゃがいも	おおむぎ ドレッシング ゼリー
2 (水)	食パン キャラメルクリーム 牛乳 かぼちゃコロッケ キャベツとツナのソテー 野菜のスープ煮	757 3.1	28.9 28.1	牛乳 とりにく	まぐろ	かぼちゃ にんじん だいこん ほうれんそう	キャベツ とうもろこし えだまめ	パン あぶら キャラメルクリーム	マカロニ
3 (木)	 お 弁 当 の 日 (牛乳のみあります)								
4 (金)	麦ごはん 牛乳 タコライスの具 ゆでキャベツ ほうれん草オムレツ	829 2.6	31.1 28.4	牛乳 ぶたにく チーズ あかいんげんまめ	たまご だいた	にんじん ピーマン キャベツ ほうれんそう	たまねぎ トマト ほうれんそう	こめ あぶら	おおむぎ さとう
7 (月)	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 豚肉のすき焼き風 ウエハース	800 2.1	32.0 26.1	牛乳 ぶたにく	いわし とうふ	ごぼう にんじん ねぎ	しらたき はくさい えのきたけ	こめ さとう	あぶら ウエハース
8 (火)	ごはん 牛乳 ままかりのりごまフライ がんものそぼろ煮 さつま汁 	782 2.6	29.2 24.0	牛乳 ぶたにく とりにく	ままかり がんもどき みそ	にんじん グリーンピース こんにやく ごぼう	たまねぎ だいこん ねぎ	こめ さとう さつまいも	あぶら でんぷん
9 (水)	ミルクパン 牛乳 チキンナゲット (2こ) 小松菜のソテー パンプキンスープ	766 3.4	26.9 30.5	牛乳 ウインナー	とりにく ベーコン	こまつな とうもろこし パセリ	にんじん たまねぎ かぼちゃ	パン こめこ	あぶら さとう
10 (木)	10月10日 目の愛護デーにちなんだ献立 								
	麦ごはん たらこふりかけ 牛乳 五目厚焼き玉子 肉じゃが ブルーベリー豆乳タルト	830 2.2	29.5 22.2	牛乳 たまご	たらこ ぶたにく	にんじん しらたき	たまねぎ えだまめ	こめ あぶら さとう	おおむぎ じゃがいも タルト
15 (火)	ごはん 牛乳 春巻き もやしのピリ辛炒め なすのみそ汁	835 2.5	26.8 32.2	牛乳 とうふ みそ	ぶたにく あぶらあげ きなこ	にんじん ほうれんそう なす	もやし ねぎ たまねぎ	こめ ごま ごまあぶら	あぶら さとう
16 (水)	黒糖パン 牛乳 あじのチーズパン粉焼き ポテトサラダ ノンエッグマヨネーズ ミネストローネ	775 3.1	34.8 26.0	牛乳 チーズ だいた	あじ ロースハム とりにく	にんじん えだまめ キャベツ トマト	とうもろこし たまねぎ セロリー	パン あぶら マカロニ ノンエッグマヨネーズ	じゃがいも さとう
17 (木)	わかめごはん 牛乳 さばの照り焼き 豚肉と大根のみそ煮 キャンディチーズ (2こ)	766 3.7	33.1 24.9	牛乳 さば チーズ	わかめ ぶたにく 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
18 (金)	麦ごはん 牛乳 キーマカレー いんげんのソテー ウエハース (メープル)	854 3.6	28.1 31.2	牛乳 だいた ウインナー	ぶたにく スキムミルク	しょうが にんじん グリーンピース とうもろこし	たまねぎ トマト いんげん	こめ あぶら	おおむぎ ウエハース
21 (月)	麦ごはん 牛乳 中華ラビオリ マーボー豆腐 黒糖ビーンズ	819 2.1	30.7 24.1	牛乳 ぶたにく だいた	とうふ みそ	にんじん ねぎ ほししいたけ	たまねぎ にら しょうが	こめ あぶら さとう	おおむぎ ごまあぶら でんぷん
22 (火)	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	802 2.9	31.8 24.9	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
23 (水)	「シチュー」は蔵波小学校のリクエストです。 								
	コッペパン 牛乳 トマトビーンズ さつまいものシチュー ミニアセロラゼリー (2こ)	787 3.0	31.9 28.6	牛乳 だいた スキムミルク あかいんげんまめ	ぶたにく とりにく チーズ	にんじん トマト パセリ	たまねぎ しめじ	パン さとう こめこ	あぶら さつまいも ゼリー
24 (木)	ごはん 牛乳 いかフライ 鶏じゃが 中華スープ おこげ	808 2.8	30.6 24.7	牛乳 とりにく	いか みそ	にんじん しらたき えのきたけ しょうが	たまねぎ もやし こまつな	こめ じゃがいも おこげ	あぶら さとう
25 (金)	ごはん 牛乳 ハンバーグ照り焼きソース れんこんの金平 かきたま汁	829 2.7	37.6 26.9	牛乳 さつまあげ とうふ たまご	ぶたにく とりにく わかめ	れんこん こんにやく たまねぎ	にんじん えだまめ	こめ さとう ごまあぶら	あぶら でんぷん
28 (月)	ごはん 牛乳 ししゃもごまフライ (2こ) 鶏そぼろ トックスープ	877 3.2	38.0 30.9	牛乳 とりにく とうふ	ししゃも ぶたにく わかめ	しょうが とうもろこし にんじん	たまねぎ えだまめ タアサイ	こめ さとう	あぶら トック
29 (火)	ごはん 牛乳 鶏つくね こんにやくの炒り煮 大根のみそ汁	772 2.3	31.6 26.3	牛乳 ぶたにく あぶらあげ きなこ	とりにく とうふ みそ	にんじん こんにやく しょうが こまつな	ごぼう えだまめ だいこん えのきたけ	こめ さとう	あぶら ごま
30 (水)	「みそラーメン」は中川小学校のリクエストです。 								
	テーブルロール 牛乳 カレーコロッケ みそラーメン かぼちゃ豆乳クリームもち  ③お楽しみ献立③	800 4.0	25.3 28.7	牛乳 みそ	ぶたにく	しょうが たまねぎ キャベツ かぼちゃ	にんじん もやし とうもろこし	パン あぶら もち	じゃがいも ラーメン
31 (木)	麦ごはん 牛乳 肉団子甘酢あん (2こ) 豚肉と野菜のオイスター炒め りんご	817 2.5	33.0 22.9	牛乳 ぶたにく	とりにく あつあげ	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 さとう	おおむぎ ごまあぶら でんぷん
栄養量平均値		805 2.8	30.9 26.6	(エネルギー比15.4%) (エネルギー比29.7%)		※学校給食に使用する食材の放射性物質			

※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

※これまでに提供した学校給食の写真は市のホームページに掲載しています。