



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 ょ 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とになる	
1 (水)	テーブルロール 牛乳 かぼちゃコロッケ カレーうどん 抹茶大豆	795 3.2	26.8 29.4	牛乳 スキムミルク	ぶたにく だいず	かぼちゃ たまねぎ こまつな	にんじん ながねぎ	パン こむぎ	あぶら
2 (木)	 お 弁 当 の 日 (牛乳のみあります)								
3 (金)	麦ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き けんちん汁 アーモンドフィッシュ	762 2.2	33.6 23.3	牛乳 とうふ	ぶたにく あぶらあげ かたくちいわし	たまねぎ ごぼう にんじん ながねぎ	しょうが こんにやく だいこん ほししいたけ	こめ あぶら さといも	おおむぎ さとう アーモンド
6 (月)	お月見にちなんだ献立です。 ごはん 牛乳 うさぎ型ハンバーグてりやきソース お月見団子汁 十五夜ゼリー	769 2.2	28.9 20.0	牛乳 とり	ぶたにく あぶらあげ	にんじん ながねぎ	だいこん ほししいたけ	こめ さとう じゃがいも	あぶら でんぶん ゼリー
7 (火)	ごはん 牛乳 ハムカツ ポテトソテー マロニースープ	782 2.7	25.8 25.9	牛乳 ウインナー	ハム とり	とうもろこし たまねぎ こまつな	にんじん えのきたけ	こめ じゃがいも	あぶら マロニー
8 (水)	「チキンのオープン焼き」は平岡小学校の リクエストです。 黒糖パン 牛乳 チキンのオープン焼き 小松菜とツナのソテー ミネストローネ	769 2.8	37.0 26.2	牛乳 まぐろ チーズ	とり だいず	こまつな とうもろこし キャベツ	にんじん たまねぎ トマト	パン マカロニ	あぶら さとう
9 (木)	麦ごはん 牛乳 あじ磯辺フライ 豚肉のすき焼き風 ミニアセロラゼリー (2こ)	790 2.0	31.1 22.3	牛乳 ぶたにく あおさ	あじ とうふ	ながねぎ しらたき にんじん	ごぼう はくさい	こめ あぶら ゼリー	おおむぎ さとう
10 (金)	👁️目の愛護デーにちなんだ献立です。 「わかめごはん」は奈良輪小学校のリクエストです。 わかめごはん 牛乳 五目厚焼きたまご 肉じゃが ブルーベリーゼリー	744 3.6	28.5 14.7	牛乳 ぶたにく	たまご わかめ	にんじん しらたき	たまねぎ	こめ じゃがいも ゼリー	あぶら さとう
15 (水)	コッペパン 牛乳 チキンナゲット (2こ) さつまいものシチュー ミニりんごゼリー (2こ)	772 3.0	28.9 25.5	牛乳 チーズ なまクリーム	とり スキムミルク	たまねぎ しめじ	にんじん	パン こめこ	さつまいも ゼリー
16 (木)	ごはん 牛乳 ままかり海苔胡麻フライ 小松菜とさつま揚げの炒め物 トックスープ	743 2.8	26.8 18.8	牛乳 とり わかめ あおさ	さつまあげ とうふ ままかり	こまつな にんじん	もやし	こめ トック	あぶら ごま
17 (金)	ごはん 牛乳 春巻き もやしのピリ辛炒め 豆腐の中華スープ	736 2.7	26.9 23.4	牛乳 とり	ぶたにく とうふ	にんじん キャベツ ほししいたけ	もやし にんにく こまつな	こめ さとう	あぶら
20 (月)	ごはん 牛乳 さば西京焼き 肉豆腐 キャンディチーズ (2こ)	813 2.2	33.3 29.0	牛乳 ぶたにく チーズ	さば とうふ みそ	しらたき たまねぎ ながねぎ ごぼう	にんじん はくさい えのきたけ	こめ さとう	あぶら
21 (火)	ごはん 牛乳 鶏つくね れんこんの金平 かきたま汁	757 2.5	33.7 23.9	牛乳 ぶたにく たまご わかめ	とり さつまあげ とうふ	れんこん こんにやく こまつな	にんじん えだまめ	こめ まあぶら でんぶん	あぶら さとう
22 (水)	食パン キャラメルクリーム 牛乳 メンチカツ もやしのソテー ポトフ	773 3.3	31.8 29.3	牛乳 ウインナー	ぶたにく とり	もやし にんじん キャベツ	こまつな たまねぎ	パン あぶら じゃがいも	キャラメルクリーム ごまあぶら
23 (木)	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)	851 3.5	28.2 31.7	牛乳 だいず ウインナー	ぶたにく スキムミルク	しょうが たまねぎ トマト いんげん とうもろこし	にんにく にんじん グリーンピース	こめ あぶら	おおむぎ ウエハース
24 (金)	麦ごはん 牛乳 棒ぎょうざ マーボー豆腐 黒糖ビーンズ	796 2.0	31.3 23.1	牛乳 とうふ だいず	ぶたにく みそ	にんじん ながねぎ ほししいたけ しょうが にんにく	たまねぎ にら しょうが	こめ あぶら でんぶん	おおむぎ さとう
27 (月)	ごはん 牛乳 肉だんご甘酢あん (2こ) 豚肉と野菜のオイスターソース炒め ミニぶどうゼリー (2こ)	792 2.3	30.9 21.2	牛乳 ぶたにく	とり あつあげ	にんじん キャベツ しょうが	たまねぎ しめじ	こめ さとう ゼリー	あぶら でんぶん
28 (火)	ごはん 牛乳 さばのみりん干し さといものそぼろ煮 玉ねぎのみそ汁	797 2.5	30.9 28.8	牛乳 ぶたにく あぶらあげ	さば わかめ みそ	にんじん グリーンピース	たまねぎ	こめ さといも	あぶら さとう
29 (水)	「焼きそば」は蔵波小学校のリクエストです。 コッペパン 牛乳 ほうれん草オムレツ 焼きそば りんご	772 3.5	27.1 30.4	牛乳 ぶたにく	たまご	にんじん もやし りんご	たまねぎ キャベツ ほうれんそう	パン あぶら	ちゅうかめん
30 (木)	麦ごはん 牛乳 タコライスの具 ゆでキャベツ 一口焼いも (2こ)	798 2.1	26.9 23.3	牛乳 だいず チーズ	ぶたにく あかいんげんまめ	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ にんにく キャベツ	こめ あぶら さつまいも	おおむぎ さとう
31 (金)	ごはん 牛乳  お楽しみ献立  ハンバーグケチャップソース ビーフンスープ かぼちゃクリームもち	842 2.6	29.2 24.2	牛乳 とり	ぶたにく	にんじん えのきたけ かぼちゃ	たまねぎ こまつな	こめ さとう ごまあぶら	あぶら ピーマン もち
栄養量平均値		783 2.7	29.9 24.7	(エネルギー比15.3%) (エネルギー比28.4%)					

※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。