10月分　給食献立予定表(中学校)

袖ケ浦市立学校給食センター

日付	こんだてめい	ｴﾈﾙｷﾞｰ(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とになる	おもに体の調子をととのえるもとになる	おもにエネルギーのもとになる
1（木）	麦ごはん　牛乳　豚肉のしょうが焼き けんちん汁　ウエハース	744 2.0	30.4 20.7	牛乳　ぶたにく とりにく　とうふ	たまねぎ　しょうが にんじん　ごぼう だいこん　ほししいたけ	こめ　おおむぎ あぶら　さとう さといも　ウエハース
2（金）	「わかめごはん」は昭和小学校のリクエストです。					
	わかめごはん　牛乳　さばのみりん干し キャベツとコーンのサラダ和風味 つくねのみそ汁	760 4.0	33.7 23.4	わかめ 牛乳　さば とりにく　とうふ あぶらあげ　みそ	キャベツ　とうもろこし にんじん　たまねぎ	こめ　あぶら ドレッシング さといも
5（月）	麦ごはん　牛乳　メンチカツ ひじきの炒り煮　キャベツのみそ汁	760 2.5	28.1 22.6	牛乳　ぶたにく ひじき　あぶらあげ とりにく　みそ	ほししいたけ　にんじん えだまめ　キャベツ たまねぎ　しめじ	こめ　おおむぎ あぶら　さとう
6（火）	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	822 2.8	37.7 24.5	牛乳　ぶたにく さつまあげ　とりにく とうふ　わかめ たまご	れんこん　にんじん こんにゃく　えだまめ たまねぎ	こめ　あぶら さとう　でんぷん ごまあぶら
7（水）	コッペパン　牛乳　かぼちゃコロッケ 焼きそば　キャンディチーズ（２こ）	852 3.7	28.7 32.1	牛乳　ぶたにく チーズ	かぼちゃ　にんじん たまねぎ　もやし キャベツ　ピーマン	パン　あぶら ちゅうかめん
8（木）	ごはん　牛乳　いわしの梅煮 豚肉のすき焼き風　ミニ牛乳プリン（２こ）	753 2.0	32.1 19.6	牛乳　いわし ぶたにく　とうふ	ごぼう　しらたき にんじん　はくさい ねぎ　えのきたけ	こめ　あぶら さとう　牛乳プリン
9（金）	👀 目の愛護デーにちなんだ献立です。 👀 ごはん　牛乳　ハムカツ もやしのピリ辛炒め　なすのみそ汁 ブルーベリーゼリー	783 2.7	27.1 23.9	牛乳　ハム ぶたにく　とうふ あぶらあげ　みそ	にんじん　もやし ほうれんそう　ねぎ なす　たまねぎ	こめ　あぶら ごま　さとう ごまあぶら　ゼリー
13（火）	麦ごはん　牛乳　五目厚焼きたまご ちゃんぽん風スープ　ソーダフロート風ゼリー	765 2.5	28.9 20.6	牛乳　たまご とりにく　ぶたにく かまぼこ　とうにゅう	キャベツ　にんじん もやし　にら とうもろこし　しょうが	こめ　おおむぎ あぶら　さとう ゼリー
14（水）	ミルクパン　牛乳　クリスピーチキン さつまいものシチュー　りんご	840 2.7	35.3 28.7	牛乳　とりにく チーズ スキムミルク なまクリーム	にんじん　たまねぎ しめじ　パセリ りんご	パン　さつまいも こめこ
15（木）	ごはん　牛乳　春巻き　キャベツの甘辛煮 大根のみそ汁	763 2.7	26.1 23.3	牛乳　ぶたにく あつあげ　みそ	キャベツ　にんじん しょうが　だいこん こまつな　えのきたけ	こめ　あぶら さとう
16（金）	ごはん　牛乳　トマトオムレツ　ポテトソテー 大根とベーコンのスープ	762 2.7	24.7 27.3	牛乳　たまご ウインナー　ベーコン	トマト　とうもろこし にんじん　だいこん ほうれんそう	こめ　あぶら じゃがいも
19（月）	ごはん　牛乳　中華ラビオリ 豚肉と野菜のオイスター炒め　えのきのすまし汁	743 3.0	28.4 19.5	牛乳　ぶたにく とりにく　あつあげ とうふ　なると	にんじん　たまねぎ キャベツ　いんげん えのきたけ　ねぎ	こめ　あぶら さとう　でんぷん
20（火）	「チキンのオーブン焼き」は蔵波小学校のリクエストです。					
	ごはん　牛乳　チキンのオーブン焼き ほうれん草とコーンのソテー　ポトフ	779 2.2	31.1 25.2	牛乳　とりにく チーズ　ぶたにく ウインナー	ほうれんそう　にんじん とうもろこし　たまねぎ キャベツ　パセリ	こめ　あぶら じゃがいも
21（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	804 3.1	34.6 28.1	牛乳　あじ チーズ ハム　とりにく だいず	にんじん　とうもろこし えだまめ　たまねぎ キャベツ　セロリー トマト	パン　じゃがいも あぶら　マヨネーズ マカロニ　さとう
22（木）	麦ごはん　牛乳　キーマカレー いんげんのソテー ミニはちみつレモンゼリー（２こ）	862 3.5	27.5 29.4	牛乳　ぶたにく だいず　スキムミルク ウインナー	たまねぎ　にんじん トマト　いんげん グリンピース とうもろこし	こめ　おおむぎ あぶら　ゼリー
23（金）	麦ごはん　牛乳　棒ぎょうざ マーボー豆腐　アーモンドフィッシュ	807 2.2	31.6 24.0	牛乳　ぶたにく とりにく　とうふ みそ かたくちいわし	キャベツ　にんじん たまねぎ　ねぎ にら ほししいたけ	こめ　おおむぎ あぶら　さとう でんぷん　アーモンド ごま
26（月）	防災献立です。					
	アルファ化米　牛乳　ハンバーグ 野菜シチュー　梨ゼリー	865 3.0	27.3 25.8	牛乳　ぶたにく とりにく	にんじん　たまねぎ	こめ　あぶら じゃがいも　ゼリー
27（火）	ごはん　牛乳　鶏つくね がんものそぼろ煮　さつま汁	845 2.9	34.3 26.9	牛乳　とりにく ひじき　ぶたにく がんもどき　みそ	にんじん　たまねぎ グリンピース　だいこん ごぼう　ねぎ こんにゃく	こめ　あぶら さとう　でんぷん さつまいも
28（水）	食パン　キャラメルクリーム　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	823 3.5	27.4 30.5	牛乳　とりにく ウインナー　ベーコン なまクリーム	こまつな　にんじん とうもろこし　たまねぎ かぼちゃ	パン キャラメルクリーム あぶら　こめこ さとう
29（木）	麦ごはん　牛乳　肉みそそぼろ ひとくち焼きいも（２こ） えびだんごとわかめのスープ	807 2.5	29.3 25.0	牛乳　ぶたにく みそ　えび わかめ　とうふ	しょうが　にんじん たまねぎ　えだまめ ほししいたけ　ほうれんそう	こめ　おおむぎ あぶら　さとう さつまいも
30（金）	ごはん　牛乳　カレーコロッケ ブロッコリーのソテー　トックスープ かぼちゃ豆乳クリームもち　☆お楽しみ献立☆	863 2.6	27.9 24.8	牛乳　ウインナー とりにく　とうふ わかめ	ブロッコリー　とうもろこし にんじん　たまねぎ かぼちゃ	こめ　あぶら じゃがいも　トック ごま　もち
栄養量平均値		800 2.8	30.1 25.0	（エネルギー比15.1%） （エネルギー比28.1%）		

※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。

