

10月 給食献立表

府中緑ヶ丘中学校

日付	曜日	1年	2年	3年	献立名	主に体の組織を作る食品	主にエネルギーになる食品	主に体の調子を整える食品
3	月	○	○	○	牛乳	牛乳		
					八宝麺	肉,かまぼこ,竹輪	中華麺,油,砂糖,でんぷん	しょうが,にんにく,干し椎茸,たけのこ,にんじん,白菜,キャベツ,ねぎ
					あげ餃子	餃子	油	
					大豆のサラダ	大豆,ツナ	油,砂糖	きゅうり,キャベツ,とうもろこし
4	火	○	○	○	牛乳	牛乳		
					ご飯		米	
					豚肉の生姜焼き	豚肉	砂糖	
					キャベツとひじきのサラダ	ひじき,ハム	砂糖,油	キャベツ
5	水	○	○	○	味噌汁	味噌,わかめ	じゃが芋	しめじ,玉ねぎ,にんじん,ねぎ
					ショア	ショア		
					パン		パン	
					チリコンカン	肉,いんげん豆	油,小麦粉	トマト,玉ねぎ,にんにく
6	木	○	○	○	かぼちゃのサラダ	チーズ,ヨーグルト	マヨネーズ	かぼちゃ,きゅうり,玉ねぎ
					果物			果物
					牛乳	牛乳		
					ご飯		米	
7	金	○	○	○	豆腐のカレー煮	豆腐	油,砂糖	玉ねぎ,にんじん,グリーンピース,キャベツ,にんにく,しょうが
					春雨のナムル	ハム	ごま油,砂糖,春雨	青菜,にんじん
					牛乳	牛乳		
					栗ご飯		栗ご飯	
11	火	○	○	○	魚のゴマソース	魚	油,でんぷん,砂糖,小麦粉,ごま	
					こんぶあえ	昆布		キャベツ,きゅうり,にんじん
					味噌汁	豆腐,油揚げ,味噌		玉ねぎ,にんじん,ねぎ
					牛乳	牛乳		
12	水	×	○	○	親子どんぶり	鶏肉,卵	米,砂糖,でんぷん	玉ねぎ,にんじん,干し椎茸,ねぎ
					ひじき胡麻ネーズ	ひじき,ツナ	砂糖,マヨネーズ,ごま	にんじん,きゅうり,キャベツ,とうもろこし
					プリン		プリン	
					牛乳	牛乳		
13	木	○	○	○	セルフカレーミートサンドパン	肉	パン,油,でんぷん	にんにく,しょうが,グリーンピース,玉ねぎ,にんじん
					カラフルポタージュ	牛乳		玉ねぎ,にんじん,かぼちゃ,キャベツ,とうもろこし
					バナナ			バナナ
					牛乳	牛乳		
14	金	○	○	○	ご飯		米	
					肉じゃが	肉	じゃが芋,砂糖,油,こんにやく	玉ねぎ,にんじん,さやいんげん
					海藻サラダ	海藻,カニ風味かまぼこ	ごま油,砂糖	キャベツ,きゅうり
					牛乳	牛乳		
14	金	○	○	○	きのこ入り炊き込みご飯	肉	米,砂糖	きのこ,にんじん,枝豆
					さつま汁	味噌,油揚げ,豆腐	さつま芋,こんにやく	ごぼう,にんじん,ねぎ
					ごまあえ		砂糖,ごま	青菜,もやし,にんじん

日付	曜日	1年	2年	3年	献立名	主に体の組織を作る食品	主にエネルギーになる食品	主に体の調子を整える食品
17	月	○	○	○	牛乳	牛乳		
					ソフト麺ミートソース	肉	ソフト麺	玉ねぎ,にんじん,グリーンピース,にんにく,しょうが,トマト
					フルーツ白玉		白玉だんご,砂糖	みかん,桃,パインアップル
18	火	○	○	○	牛乳	牛乳		
					ご飯		米	
					筑前煮	鶏肉	里芋,こんにゃく,砂糖,油	にんじん,ごぼう,干し椎茸,れんこん,さやいんげん
					きのこ汁	豆腐,味噌		きのこ,ねぎ
20	木	○	○	○	のりの佃煮		のりの佃煮	
					牛乳	牛乳		
					救給カレー		救給カレー	
					フライドチキン	鶏肉	油,でんぷん	
21	金	○	○	○	コールスロー		砂糖,油,マヨネーズ	キャベツ,きゅうり,にんじん
					果物			果物
					牛乳	牛乳		
					パン		パン	
24	月	○	○	○	エリンギとポテトのシチュー	牛乳,鶏肉	じゃが芋,バター,小麦粉	エリンギ,玉ねぎ,にんじん,さやいんげん
					魚のパーキューソースかけ	魚	油,砂糖,でんぷん	にんにく,しょうが
					野菜のソテー		油	もやし,にんじん,ピーマン
					牛乳	牛乳		
25	火	○	○	○	刻みきつねうどん	油揚げ,かまぼこ	うどん,砂糖	玉ねぎ,にんじん,ねぎ
					パンプキンピザ	肉,チーズ		かぼちゃ,玉ねぎ
					果物			果物
					牛乳	牛乳		
26	水	○	○	○	セルフチーズ&ハムサンド	チーズ,ハム	パン	
					ポテトサラダ	ツナ	じゃが芋,砂糖,	きゅうり,にんじん,とうもろこし
					コーンクリームスープ	牛乳,ベーコン	油,じゃが芋,ポターージュベース	とうもろこし,にんじん,玉ねぎ,さやいんげん
					牛乳	牛乳		
27	木	○	○	○	ご飯		米	
					家常豆腐	生揚げ,肉,味噌	油,砂糖	玉ねぎ,にんじん,ねぎ,きくらげ,にら,にんにく,しょうが
					ビーフンサラダ	炒り卵	ビーフン,油,砂糖,ごま油	もやし,にんじん,キャベツきゅうり
					牛乳	牛乳		
28	金	○	○	○	魚の塩焼き	魚		
					かみかみあえ	わかめ	砂糖,ごま油	切り干し大根,きゅうり,にんじん
					味噌汁	味噌,油揚げ		玉ねぎ,にんじん,えのきだけ,ねぎ
					牛乳	牛乳		
29	土	○	○	○	元気が出るご飯	のり,肉	米,砂糖,ごま,ごま油	ピーマン,しょうが,にんにく
					かきたま汁	卵,かまぼこ		にんじん,えのきだけ,玉ねぎ,ねぎ
					ヨーグルト	ヨーグルト		
お 弁 当 給 食 (学校で用意します)								

献立は物資などの都合で変わることがあります。

1食あたりの平均栄養所要量 799kcal・平均たんぱく質30g