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	赤（主に体の組織を作る食品）	黄（主にエネルギーになる食品）	緑（主に体の調子を整える食品）	ｴﾈﾙｷﾞｰ（kcal） 塩分（g）
2	月	×	×	×	給食なし（中間テスト）				
3	火	○	○	○	親子丼	鶏肉、卵	米、砂糖、でん粉	玉ねぎ、にんじん、干し椎茸、ねぎ	779 2.4
					牛乳	牛乳			
					小松菜と油揚げの和え物	油揚げ、しらす干し	砂糖	小松菜、キャベツ	
					なし			なし	
4	水	○	○	○	ぶどうパン		パン（マーガリン）	（干しぶどう）	807 2.3
					牛乳	牛乳			
					クリームシチュー	白いんげん豆、鶏肉、白いんげん豆のペースト、牛乳、チーズ	じゃがいも、油、米粉、バター	にんじん、玉ねぎ、しめじ、さやいんげん	
					コーンサラダ	ハム	砂糖、油	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、レモン果汁	
5	木	○	○	○	栗ご飯		米、もち米、くり、黒ごま		779 3.5
					牛乳	牛乳			
					生揚げのみそ汁	生揚げ、中みそ	ふ	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、ねぎ	
					とり天	鶏肉	砂糖、ごま油、天ぷら粉、油	生姜	
6	金	○	○	○	ご飯		米		768 2.7
					牛乳	牛乳			
					さばの照り焼き	さば	砂糖、でん粉		
					キャベツのおかか和え	さつま揚げ、かつお節	白ごま、砂糖	キャベツ、小松菜、にんじん	
					ひじきの煮物	ひじき、豚肉	油、砂糖	にんじん、ごぼう、こんにゃく、さやいんげん	
10	火	○	○	○	ご飯		米		778 2.6
					牛乳	牛乳			
					ごぼうのうま煮	豚肉	油、砂糖	ごぼう、にんじん、こんにゃく	
					団子汁	鶏肉	白玉もち	玉ねぎ、にんじん、大根、白菜、ねぎ	
					広島菜漬けのごま炒め		白ごま、ごま油	広島菜漬け	
11	水	×	○	○	黒糖パン		パン（黒砂糖）		844 3.1
					牛乳	牛乳			
					ししゃものフライ	ししゃも	天ぷら粉、パン粉、油		
					キャベツとコーンのソテー		オリーブ油	キャベツ、コーン	
					チンゲンサイのスープ	ウインナー	じゃがいも、油	玉ねぎ、にんじん、チンゲンサイ	
12	木	○	○	○	ご飯		米		831 3.3
					牛乳	牛乳			
					高野豆腐の卵とじ	高野豆腐、卵	砂糖	玉ねぎ、にんじん、干し椎茸、さやいんげん	
					ひじきのごまマヨネーズ和え	ひじき、ツナ	砂糖、白ごま、マヨネーズ（卵なし）	にんじん、ブロッコリー、キャベツ、コーン	
13	金	○	○	○	ご飯		米		803 2.8
					牛乳	牛乳			
					田舎風煮しめ	鶏肉、さつま揚げ	里芋、油、砂糖	大根、れんこん、こんにゃく、にんじん、干し椎茸、さやいんげん	
					きゅうりとわかめの酢の物	わかめ、ちくわ	砂糖	きゅうり、にんじん	
					みかんゼリー		みかんゼリー		
16	月	○	○	○	みそラーメン	豚肉、中みそ、赤みそ	中華めん、油、ごま油	きくらげ、にんにく、にんじん、白菜、チンゲンサイ、玉ねぎ、コーン	850 4.1
					牛乳	牛乳			
					キャベツの中華サラダ	かまぼこ	白ごま、ごま油、砂糖	キャベツ、にんじん、きゅうり、生姜	
					さつまいも蒸しパン	牛乳	小麦粉、砂糖、油、さつまいも		

17	火	○	○	○	ご飯		米		790 3.1
					牛乳	牛乳			
					鶏肉と大根の照り煮	鶏肉	油、砂糖、でん粉	大根、しめじ、にんじん、枝豆、生姜	
					かきたま汁	卵、ちくわ	ふ、でん粉	玉ねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ	
					かつおふりかけ	かつお節	白ごま、黒ごま、砂糖		
18	水	○	○	○	ダイスチーズパン	（チーズ）	パン		795 3.0
					牛乳	牛乳			
					チキンビーンズ	大豆、鶏肉	じゃがいも、油、砂糖	セロリ、玉ねぎ、にんじん、にんにく、トマト缶	
					甘夏サラダ		砂糖	キャベツ、にんじん、夏みかん缶	
19	木	○	○	○	ご飯 食育の日：和食の基本献立		米		792 2.6
					牛乳	牛乳			
					万作のかば焼き	万作（シイラ）	でん粉、油、砂糖、白ごま		
					小松菜のおひたし	かつお節	砂糖	小松菜、もやし	
					沢煮椀	豚肉		ごぼう、大根、にんじん、えのきたけ、ねぎ	
20	金	○	○	○	ご飯		米		771 3.0
					牛乳	牛乳			
					マーボーなす	豚肉、赤みそ	油、ごま油、でん粉	なす、干し椎茸、玉ねぎ、たけのこ、にんじん、白ねぎ、生姜、にんにく、にら	
					切干大根のナムル	ちくわ、しらす干し、昆布	白ごま、砂糖、ごま油	切干大根、きゅうり、にんじん	
23	月	○	○	○	スープスパゲティ	ベーコン	ソフトめん、油	玉ねぎ、セロリ、しめじ、えのきたけ、にんじん、パセリ、にんにく	800 2.9
					牛乳	牛乳			
					ブロッコリーサラダ		油、砂糖	ブロッコリー、にんじん、コーン、キャベツ	
					いちごミルクプリン	寒天、ゼラチン、牛乳、生クリーム	砂糖、いちごジャム		
24	火	○	○	○	秋の香りご飯 郷土料理の日（東広島市）	鶏肉	米、もち米、里芋、油、砂糖	にんじん、舞茸、枝豆	711 3.7
					牛乳	牛乳			
					わかめのみそ汁	油揚げ、豆腐、わかめ、中みそ		玉ねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ	
					柿なます		砂糖	柿、大根、きゅうり	
25	水	○	○	○	リッチパン	（卵）	パン（マーガリン）		899 3.5
					牛乳	牛乳			
					マカロニグラタン	鶏肉、チーズ、牛乳	マカロニ、油、パン粉	コーン、にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、グリンピース、パセリ	
					ジュリアンスープ	ベーコン	オリーブ油	玉ねぎ、キャベツ、セロリ、にんじん	
					りんご			りんご	
26	木	○	○	○	ご飯		米		804 2.7
					牛乳	牛乳			
					ひきずり（鶏肉のすき焼き）	鶏肉、焼き豆腐、かまぼこ	ふ、砂糖	糸こんにゃく、にんじん、玉ねぎ、白菜、白ねぎ	
					じゃがいものごま和え	ツナ	じゃがいも、白ごま、練りごま、砂糖	ほうれん草	
27	金	○	○	○	弁当給食（弁当と牛乳を学校で用意します）				
30	月	○	○	○	わかめうどん	わかめ、鶏肉	うどん	玉ねぎ、にんじん、ねぎ	776 3.4
					牛乳	牛乳			
					三色和え	ちくわ	白ごま、砂糖、ごま油	にんじん、コーン、キャベツ	
					まめまめドーナツ	豆腐、ひじき、大豆、きな粉	小麦粉、砂糖、油		
31	火	○	○	○	かぼちゃそぼろ丼	鶏肉、生揚げ	米、ごま油、砂糖、でん粉	かぼちゃ、玉ねぎ、にんじん、しめじ	826 2.3
					牛乳	牛乳			
					五目汁	豚肉	油	干し椎茸、にんじん、ごぼう、糸こんにゃく、ねぎ	
					みかん			みかん	

＊（　）は、基準パンに添加されている材料です。
＊献立は物資などの都合で変わることがあります。