



# 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)	エネルギー(kcal) 塩分(g)
1	火	×	×	×	中間試験のため給食なし				
2	水	○	○	○	コッペパン いちごジャム 牛乳 いわしのトマトソース マカロニのペペロンチーノ 卵のふわふわスープ	牛乳 いわし ベーコン ウインナー、卵、粉チーズ	パン ジャム でん粉、小麦粉、油、オリーブ油 マカロニ、オリーブ油 じゃがいも、パン粉、油	玉ねぎ、トマト缶、パセリ チンゲンサイ、にんにく 玉ねぎ、えのきたけ、パセリ	826 3.3
3	木	○	○	○	ご飯 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 白菜と油揚げの和え物	牛乳 鶏肉、さつまいも揚げ 油揚げ、しらす干し	米 じゃがいも、油、砂糖 砂糖	にんじん、玉ねぎ、糸こんにゃく、さやいんげん 白菜、にんじん	755 2.4
4	金	○	○	○	ピビンバ 牛乳 春雨スープ	豚肉 牛乳 鶏肉、錦糸卵	米、砂糖、ごま油、白ごま 春雨、油	にんにく、もやし、小松菜、にんじん にんじん、玉ねぎ、チンゲンサイ	786 2.2
7	月	○	○	○	こぎつねうどん 1食用うどん 牛乳 おかか和え キャロットドーナツ	油揚げ、鶏肉、かまぼこ 牛乳 しらす干し、かつお節 卵	うどん、砂糖 白ごま、砂糖 小麦粉、油、砂糖	玉ねぎ、にんじん、ねぎ もやし、キャベツ、にんじん にんじん	788 3.6
8	火	○	○	○	ご飯 牛乳 田舎風煮しめ きゅうりとわかめの酢の物	牛乳 鶏肉、さつまいも揚げ わかめ、ちくわ	米 里いも、油、砂糖 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、にんじん	726 2.6
9	水	○	○	○	黒糖パン 牛乳 テリコンカン いもいもサラダ 1食用マヨネーズ	牛乳 豚肉、金時豆 ハム	パン(黒砂糖) 油 さつまいも、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ(卵なし)	玉ねぎ、にんじん、にんにく、トマト缶 きゅうり	780 2.4
10	木	○	○	○	ご飯 牛乳 マーボーなす 大根のナムル	牛乳 豆腐、豚肉、赤みそ かまぼこ、しらす干し	米 油、ごま油、でん粉 白ごま、砂糖、ごま油	なす、干し椎茸、玉ねぎ、たけのこ、にんじん、白ねぎ、しょうが、にんにく、にら 大根、にんじん、小松菜、にんにく	789 2.9
11	金	○	○	○	ご飯 牛乳 ハンバーグ・ケチャップソース キャベツとコーンのソテー ワンタンスープ	牛乳 牛肉、豚肉、豆腐、卵 鶏肉	米 パン粉、砂糖 油 ワンタンの皮、油	玉ねぎ キャベツ、コーン 玉ねぎ、にんじん、白菜	811 3.0
15	火	○	○	○	鶏そぼろご飯 牛乳 じゃこサラダ グレープフルーツゼリー	鶏肉、卵 牛乳 しらす干し、ちくわ 寒天、ゼラチン	米、油、砂糖 油、砂糖 砂糖	にんじん、しょうが、グリーンピース キャベツ、にんじん、きゅうり グレープフルーツジュース、甘夏缶	812 2.5
16	水	○	○	○	リッチパン 牛乳 白菜のクリームシチュー コーンサラダ	牛乳 ベーコン、白いんげん豆のペースト、牛乳、チーズ ハム	パン(マーガリン) 牛乳 マカロニ、油、米粉、バター 砂糖、油	しめじ、玉ねぎ、にんじん、白菜 キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、レモン果汁	762 2.7
17	木	○	○	○	ご飯 牛乳 万作のかば焼き もやしのおひたし じゃがいものみそ汁	牛乳 牛乳 万作(シイラ) かつお節 わかめ、油揚げ、中みそ	米 牛乳 でん粉、小麦粉、油、砂糖、白ごま 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ キャベツ、にんじん、もやし 玉ねぎ、えのきたけ、ねぎ	806 3.3
18	金	○	○	○	カレーピラフ 牛乳 豆腐のチキンナゲット 1食用ケチャップ ジュリアンスープ	豚肉 牛乳 鶏肉、豆腐、卵 ベーコン	米、油 でん粉、パン粉、コーンフレーク 油	にんにく、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース 玉ねぎ、キャベツ、セロリ、にんじん、パセリ	781 2.7
21	月	○	○	○	スープバゲティ 1食用ソフト麺 牛乳 パンキンピザ オレンジ	ベーコン 牛乳 豚肉、チーズ	ソフト麺、油 牛乳 油、砂糖、パン粉	玉ねぎ、セロリ、コーン、えのきたけ、にんじん、パセリ、にんにく かぼちゃ、玉ねぎ オレンジ	839 3.4
22	火	○	○	○	ご飯 牛乳 さばの香味焼き キャベツのゆかり和え ひじきの煮物	牛乳 牛乳 さば ひじき、豚肉、大豆、油揚げ	米 砂糖、ごま油、白ごま 油、砂糖	にんにく キャベツ にんじん、ごぼう、こんにゃく、さやいんげん	764 3.0
23	水	○	○	○	セルフツナサラダサンド 1食用マヨネーズ 牛乳 コンソメスープ フライドポテト	ツナ、チーズ 牛乳 ベーコン、白いんげん豆	パン、油、砂糖、マヨネーズ(卵なし) 牛乳 油 じゃがいも、油	キャベツ、にんじん 玉ねぎ、にんじん、セロリ、コーン、パセリ	760 2.8
24	木	○	○	○	秋の香りご飯 牛乳 生揚げのみそ汁 柿なます	油揚げ、鶏肉 牛乳 生揚げ、中みそ	米、もち米、里いも、油、砂糖 ふ 砂糖	にんじん、舞茸、枝豆 玉ねぎ、にんじん、キャベツ、ねぎ 柿、大根、きゅうり	724 2.7
25	金	○	○	○	弁当給食(弁当と牛乳を学校で用意します)				
28	月	○	○	○	バターパン 牛乳 塩焼きそば フルーツポンチ	牛乳 豚肉、さつまいも揚げ 砂糖	パン(マーガリン) 焼きそば麺、油、ごま油 砂糖	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ、にんにく みかん缶、パイナップル、黄桃缶、バナナ、レモン果汁	799 2.7
29	火	○	○	○	ご飯 牛乳 ひきずり じゃがいものごま和え	牛乳 鶏肉、焼き豆腐、かまぼこ ツナ	米 ふ、油、砂糖 じゃがいも、白ごま、練りごま、砂糖	糸こんにゃく、にんじん、玉ねぎ、白菜、白ねぎ 小松菜	807 2.5
30	水	○	○	○	コッペパン マーメレード 牛乳 マカロニグラタン 小松菜のスープ りんご	牛乳 鶏肉、牛乳、チーズ ウインナー	パン、マーメレード マカロニ、油、パン粉 じゃがいも、油	コーン、にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、グリーンピース、パセリ 玉ねぎ、にんじん、小松菜 りんご	744 2.8
31	木	○	○	○	ご飯 牛乳 吉野煮 キャベツの甘酢和え	牛乳 鶏肉、生揚げ しらす干し、かまぼこ	米 じゃがいも、油、砂糖、でん粉 白ごま、砂糖	にんじん、こんにゃく、しめじ、ほうれん草 キャベツ、にんじん	810 2.2

\* ( )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。