



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	水	○	○	○	チーズパン 牛乳 ポークビーンズ コーンサラダ 豚にら井	(卵) 牛乳 大豆、豚肉 ハム 豚肉	パン(チーズ) じゃがいも、油、砂糖 砂糖、油 米、油、でん粉、ごま油	セロリ、玉ねぎ、にんじん、にんにく、トマト缶 キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、レモン果汁 生姜、にんにく、玉ねぎ、にんじん、にら	738 2.5
2	木	○	○	○	牛乳 ビーフンスープ 手作りグレープフルーツゼリー	牛乳 鶏肉 寒天、ゼラチン	ビーフン、ごま油 砂糖	にんじん、もやし、玉ねぎ、チンゲンサイ グレープフルーツジュース、甘夏みかん缶	770 2.1
3	金	○	○	○	ご飯 牛乳 ひきすり 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 ほうれん草	758 2.6
6	月	○	○	○	親子うどん 1食用うどん 牛乳 れんこんのシャキシャキサラダ お月見団子	鶏肉、卵、わかめ 牛乳 ハム きな粉	うどん、でん粉 牛乳 マヨネーズ(卵なし)、砂糖 白玉団子、砂糖	玉ねぎ、にんじん、ねぎ れんこん、キャベツ、小松菜	684 3.7
7	火	○	○	○	ご飯 牛乳 田舎風煮しめ 白菜と油揚げの和え物	牛乳 鶏肉、さつま揚げ 油揚げ、しらす干し	米 里いも、油、砂糖 砂糖	糸こんにゃく、にんじん、玉ねぎ、白菜、白ねぎ 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 白菜、にんじん	697 2.2
8	水	○	○	○	黒糖パン 牛乳 ツナポテトグラタン ジュリアンスープ りんご	牛乳 ツナ、牛乳、チーズ ベーコン	パン(黒砂糖) じゃがいも、油 油	玉ねぎ、さやいんげん、コーン、パセリ 玉ねぎ、キャベツ、セロリ、にんじん、パセリ りんご	638 3.1
9	木	○	○	○	ご飯 牛乳 みそカツ ゆでキャベツ もずくのかきたま汁	牛乳 豚肉、赤みそ 卵、もずく	米 天ぷら粉、パン粉、油、白ごま、砂糖 でん粉	キャベツ 玉ねぎ、ねぎ、にんじん、えのきたけ	863 2.9
10	金	○	○	○	中華おこわ 牛乳 チンゲンサイのスープ 大根のナムル	鶏肉 牛乳 豚肉 かまぼこ、しらす干し	米、もち米、油、ごま油 じゃがいも、油 白ごま、砂糖、ごま油	干し椎茸、にんじん、たけのこ、枝豆 玉ねぎ、にんじん、チンゲンサイ 大根、にんじん、小松菜、にんにく	667 3.5
14	火	○	○	○	ご飯 牛乳 ハンバーグ ケチャップソース 粉ふきいも もやしスープ	牛乳 牛肉、豚肉、豆腐、卵 鶏肉	米 パン粉、砂糖 じゃがいも	玉ねぎ もやし、玉ねぎ、にんじん、ねぎ	738 2.5
15	水	○	○	○	リッチパン 牛乳 クリームシチュー ブロッコリーサラダ	(卵) 牛乳 白いんげん豆、鶏肉、白いんげん豆 のペースト、牛乳、チーズ ハム	パン じゃがいも、油、米粉、バター 油、砂糖	にんじん、玉ねぎ、しめじ、さやいんげん ブロッコリー、にんじん、コーン、キャベツ	723 2.4
16	木	○	○	○	ご飯 牛乳 肉豆腐 きゅうりとわかめの酢の物	牛乳 豚肉、焼き豆腐 わかめ、ちくわ	米 油、砂糖 砂糖	玉ねぎ、にんじん、ごぼう、えのきたけ、糸こんにゃく、ねぎ きゅうり、にんじん	734 3.3
17	金	○	○	○	ご飯 牛乳 万作のかば焼き 小松菜のおひたし 沢煮鮭	牛乳 万作(しら) かつお節 豚肉	米 でん粉、小麦粉、油、砂糖、白ごま 砂糖	小松菜、にんじん、もやし ごぼう、大根、にんじん、えのきたけ、ねぎ	733 2.5
20	月	○	○	○	しょうゆラーメン 1食用中華麺 牛乳 ビッグしゅうまい 1食用ボン酢 ゆでキャベツ	豚肉 牛乳 豚肉、卵	中華麺、油 砂糖、ごま油、しゅうまいの皮	にんにく、玉ねぎ、しめじ、さやいんげん 玉ねぎ、コーン キャベツ	659 3.0
21	火	○	○	○	秋の香りご飯 牛乳 生揚げのみそ汁 ちくわの磯辺揚げ	油揚げ、鶏肉 牛乳 生揚げ、みそ ちくわ、青のり	米、もち米、里芋、油、砂糖 ふ 天ぷら粉、油	にんじん、舞茸、枝豆 玉ねぎ、にんじん、キャベツ、ねぎ	735 4.7
22	水	○	○	○	コッペパン 1食用チョコクリーム 牛乳 ホキのガーリックパン粉焼き ひよこ豆のスープ りんご	牛乳 ホキ、粉チーズ ひよこ豆、ベーコン	パン、チョコクリーム パン粉、油 じゃがいも、油	にんにく、パセリ 玉ねぎ、セロリ、にんじん、キャベツ りんご	649 2.8
23	木	○	○	○	ご飯 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 キャベツの甘酢和え	牛乳 鶏肉、さつま揚げ しらす干し、かまぼこ	米 じゃがいも、油、砂糖 白ごま、砂糖	にんじん、玉ねぎ、糸こんにゃく、さやいんげん キャベツ、にんじん	700 2.6
24	金	○	○	○	親子丼 牛乳 パンサンスー	鶏肉、卵 牛乳 ハム	米、砂糖、でん粉 春雨、白ごま、砂糖、ごま油	玉ねぎ、にんじん、干し椎茸、ねぎ きゅうり、キャベツ、にんじん、レモン果汁	784 3.3
27	月	○	○	○	ソフト麺ミートソース 1食用ソフト麺 牛乳 甘夏サラダ ミニオレンジゼリー	豚肉 牛乳	ソフト麺、油 砂糖	玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、にんにく、生姜、トマト缶 キャベツ、にんじん、甘夏みかん缶	716 2.5
28	火	○	○	○	弁当給食(弁当と牛乳を学校で用意します)				
29	水	○	○	○	セルフハム卵サラダサンド 牛乳 オニオンスープ ごぼうチップス	ハム、卵 牛乳 ベーコン	パン、砂糖、マヨネーズ(卵なし)、砂糖 油 天ぷら粉、油	キャベツ、にんじん 玉ねぎ、にんじん、えのきたけ、コーン、セロリ、パセリ ごぼう	657 3.3
30	木	○	○	○	ご飯 牛乳 さばの竜田揚げ 柿なます 薑汁	牛乳 さば 豚肉、豆腐	米 でん粉、小麦粉、油 砂糖 ごま油	生姜、にんにく 柿、大根、きゅうり こんにゃく、ごぼう、にんじん、ねぎ	754 2.3
31	金	○	○	○	防災カレー 牛乳 大根サラダ カンパン	高野豆腐 牛乳 ツナ	米、砂糖、じゃがいも、油、はちみつ 白ごま、砂糖、ごま油	にんにく、生姜、セロリ、玉ねぎ、にんじん、トマト缶、かぼちゃ 大根、コーン、にんじん	775 3.1

* ()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。