



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	木	○	○	○	ご飯 牛乳 鶏肉の南蛮漬け もずくのすまし汁 わかめのきんぴら	牛乳 鶏肉 豚肉、もずく、豆腐 わかめ、しらす干し、のり	米 でん粉、小麦粉、油、砂糖 ごま油	玉ねぎ、にんじん 玉ねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ	790 3.6
2	金	○	○	○	ご飯 牛乳 肉豆腐 キャベツのおかか和え	牛乳 豚肉、焼き豆腐 さつま揚げ、かつお節	米 油、砂糖 白ごま、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 キャベツ、小松菜、にんじん	719 2.4
5	月	○	○	○	親子うどん 1食用うどん 牛乳 和風サラダ さつまいも蒸しパン	鶏肉、卵、わかめ 牛乳 ちくわ 牛乳	うどん、でん粉 油、砂糖 さつまいも、小麦粉、砂糖、油、黒ごま	玉ねぎ、にんじん、ねぎ キャベツ、きゅうり、コーン	682 3.9
6	火	○	○	○	ご飯 牛乳 田舎風煮しめ 小松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	玉ねぎ、にんじん、えのきたけ、にんじん、干し椎茸、さやいんげん 小松菜、にんじん、キャベツ	679 2.2
7	水	○	○	○	リッチパン 牛乳 コーンシチュー ツナサラダ オレンジ	(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 ツナ	パン じゃがいも、油、米粉、バター 油、砂糖	玉ねぎ、にんじん、コーン、さやいんげん キャベツ、きゅうり、にんじん、レモン果汁 オレンジ	719 2.2
8	木	○	○	○	ご飯 牛乳 ししゃものごま揚げ からせなます 豆腐のみそ汁	牛乳 ししゃも かえりいりこ 豆腐、油揚げ、わかめ、みそ	米 天ぷら粉、白ごま、黒ごま、油 白ごま、砂糖	玉ねぎ、にんじん 大根、にんじん 玉ねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ	743 2.7
9	金	○	○	○	メキシコ風ピラフ 牛乳 春雨スープ フライドポテト	鶏肉 牛乳 ベーコン	米、油 春雨、油 じゃがいも、油	玉ねぎ、にんじん、コーン、パセリ にんじん、玉ねぎ、チンゲンサイ	690 2.8
13	火	○	○	○	豚にら丼 牛乳 わかめスープ ヨーグルト	豚肉 牛乳 わかめ、鶏肉 ヨーグルト	米、油、でん粉、ごま油 じゃがいも、白ごま	生姜、にんにく、玉ねぎ、にんじん、にら 玉ねぎ、しめじ	769 2.9
14	水	○	○	○	セルフハム卵サラダサンド 牛乳 ミネストローネ ごぼうチップス	ハム、卵 牛乳 白いんげん豆、ウインナー	パン、砂糖、マヨネーズ(卵なし) マカロニ、油 天ぷら粉、油	キャベツ、にんじん 玉ねぎ、にんじん、トマト缶、パセリ ごぼう	711 2.9
15	木	○	○	○	ご飯 牛乳 豚じゃが 三色和え	牛乳 豚肉 ちくわ	米 じゃがいも、油、砂糖 白ごま、砂糖、ごま油	玉ねぎ、にんじん、糸こんにゃく、さやいんげん にんじん、コーン、キャベツ	707 1.8
16	金	○	○	○	ご飯 牛乳 万作のかば焼き 白菜のおひたし 豚汁	牛乳 万作(しら) かつお節 豚肉、生揚げ、みそ	米 でん粉、小麦粉、油、砂糖、白ごま 砂糖 里いも、油	玉ねぎ、にんじん 玉ねぎ、にんじん、大根、ねぎ	793 3.3
19	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食用ポン酢 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、生姜、にんじん、もやし、玉ねぎ、ねぎ 玉ねぎ、コーン キャベツ	659 3.0
20	火	○	○	○	ご飯 牛乳 広島牛のサイコロステーキ じゃこサラダ チンゲンサイのスープ	牛乳 牛肉 しらす干し、ちくわ ウインナー	米 油、バター 油、砂糖 じゃがいも、油	にんにく キャベツ、にんじん、きゅうり 玉ねぎ、にんじん、チンゲンサイ	988 2.8
21	水	○	○	○	パインパン 牛乳 ボークビーンズ マカロニサラダ	(卵) 牛乳 大豆、豚肉 ハム	パン じゃがいも、油、砂糖 マカロニ、油、マヨネーズ(卵なし)、砂糖	(パイン) 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	761 2.5
22	木	○	○	○	秋の香りご飯 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 雷汁	油揚げ、鶏肉 牛乳 ちくわ、青のり 豚肉、豆腐	米、もち米、里いも、油、砂糖 天ぷら粉、油 ごま油	にんじん、舞茸、枝豆 こんにゃく、ごぼう、にんじん、ねぎ	698 4.0
23	金	×	×	×	文化祭のため給食なし	* 給食はありません。弁当と飲み物を持参してください。			
26	月	○	○	○	ソフト麺ミートソース 1食用ソフト麺 牛乳 コールスロー りんご	豚肉 牛乳 ハム	ソフト麺、油 マヨネーズ(卵なし)、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、きゅうり、にんじん、レモン果汁 りんご	756 2.5
27	火	○	○	○	ご飯 牛乳 生揚げと野菜のみそ炒め にら玉スープ	牛乳 豚肉、生揚げ、赤みそ 卵	米 油、砂糖、でん粉 でん粉	玉ねぎ、にんじん、干し椎茸、白ねぎ、ねぎ、生姜 にら、えのきたけ、玉ねぎ	735 2.6
28	水	○	○	○	セルフワニバーガー 1食用ケチャップ 牛乳 ひよこ豆のスープ	ワニ(さめ) 牛乳 ひよこ豆、ベーコン	パン、天ぷら粉、パン粉、油 じゃがいも、油	キャベツ 玉ねぎ、セロリ、しめじ、にんじん、パセリ	702 3.2
29	木	○	○	○	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 ほうれん草	745 2.6
30	金	○	○	○	ご飯 牛乳 ハンバーグ照り焼きソース ゆでキャベツ もやしスープ	牛乳 牛肉、豚肉、豆腐、卵 鶏肉、わかめ	米 パン粉、砂糖、でん粉	玉ねぎ キャベツ もやし、玉ねぎ、にんじん	726 2.5

* ()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。
* 八訂栄養成分表で算出した栄養価を記載しています。