## B 令和6年10月 中学校給食予定献立表 <献立テーマ>あきいっぱいメニュー

実施	_	州0 <u>平10月</u> │			<u>中子牧和及)</u> 食		く散立ナーマン	- W) C V - 3160	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	栄	養	量
		+1	 血液や筋肉、骨格(	にかるもの		<u> </u>	<u>名</u> 働く力や体温	にかるもの	その他	I##*-		ロカルシウム
日	曜		1群	2群	3群	4群	5群	6群	المارة المارة	(kcal)	(g)	
		こめこパン ぎゅうにゅう みかんジャム	-41	ぎゅうにゅう	941		こめこパン みかんジャム	o H i		, ,	(3)	. 37
4	,1,		ぶたにく だいず					_ ~ ~	トウバンジャン コンソメ ワイン	-		267
	火	だいずのチリソースに	こうやどうふ		にんじん トマト	にんにく たまねぎ	さとう	あぶら	トマトソース ソース ケチャップ	821	33.4	367
		さつまいもサラダ				コーン きゅうり	さつまいも さとう	ドレッシング	す こしょう しお	1		
		べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ					
	水	いわしのかばやき	いわし				かたくりこ こめこ さとう		さけ みりん しょうゆ	770	30.6	365
		19171700人	ブナ <b>ニ</b> ノ		こまつな しそ	キャベツ		ごま	しお	4		
		にくじゃが	ぶたにく	+".+ = <i>I</i> + =	にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも こんにゃく さとう	あから	さけ みりん しょうゆ	—	—	-
		べいはん ぎゅうにゅう ポテトコロッケ	ぶたにく	ぎゅうにゅう		たまねぎ	こめ むぎ こむぎこ パンこ じゃがいも	ちざら		4		
3	木	ひじきサラダ	とりにく	ひじき		もやし キャベツ	さとう	ドレッシング	しょうゆ	762	24.7	365
		ぶたじる	(けずりぶし) ぶたにく とうふ みそ		にんじん あおねぎ	だいこん はくさい		10000	0677	1		
		ツナどんぶり	ツナ		にんじん ほうれんそう		こめ むぎ さとう		みりん しょうゆ	<b>†</b>	†	1
4	金	ぎゅうにゅう りんご		ぎゅうにゅう		りんご				770	32.8	372
		はくさいだき	(けずりぶし) とりにく あつあげ		こまつな	しめじ だいこん はくさい	さとう		みりん しょうゆ	1		
		べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ					
7	月	とりにくのてりやき	とりにく				さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん	712	35.9	410
		C \ C \ D D D				キャベツ きゅうり	h+ / b =		あさづけのもと	4		
		いかだんごのすましじる こがたミルクパン ぎゅうにゅう	(けずりぶし) いか あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	だいこん	かたくりこ		みりん しょうゆ しお	₩	₩	-
									さけ コンソメ みりん	-		
8	火	わふうスパゲッティ	ぶたにく かつおぶし		にんじん こまつな	にんにく たまねぎ エリンギ	スパゲッティ	あぶら	しょうゆ しお こしょう	710	32.9	367
		チキンナゲット	だいずこ ぶたにく とりにく				こむぎこ パンこ	あぶら		1		
		れんこんチーズサラダ	ハム	チーズ		れんこん キャベツ	さとう	ドレッシング	しょうゆ			
		べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ					
0	水	あじのさいきょうやき	あじ みそ			l- and	さとう	1111 > 41	しょうゆ さけ	700	31.7	200
9		マカロニサラダ	八厶			キャベツ	マカロニ	ドレッシング	す しお	- 708	31./	380
		さわにわん	(けずりぶし) ぶたにく あぶらあげ とうふ		にんじん あおねぎ	ごぼう だいこん			しょうゆ みりん しお こしょう			
		べいはん ぎゅうにゅう	J.13. JUJY) C J/3\	ぎゅうにゅう			こめ むぎ			+	$\vdash$	<del>                                     </del>
		ユーリンチー	とりにく			しょうが にんにく しろねぎ		あぶら	さけ しょうゆ みりん す	1		
10	木	ナムル			チンゲンさい	もやし		ドレッシング ごま		781	33.8	360
		にらたまスープ	かまぼこ こうやどうふ		にんじん こまつな にら		かたくりこ		コンソメ とりがらスープ	1		
			たまご					+ 7º >	しお こしょう	₩	₩	
11	金	キャロットピラフ ぎゅうにゅう やきソーセージ	ソーセージ	きゅうにゅう	にんじん あかピーマン	<b>コーン</b>	こめ むぎ	あぶら		4		
		ガーリックソテー	とりにく		こまつな	にんにく キャベツ		あぶら	コンソメ しお こしょう	766	30.1	391
		とうにゅうチャウダー	とりにく とうにゅう		にんじん ブロッコリー		じゃがいも かたくりこ こめこ		コンソメ しお こしょう	1		
		こめこパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	10,00,0 7 2 3 2 3	7.004104.0	こめこパン			+-	$\vdash$	_
1 5	,1,	わふうハンバーグ	だいずこ ぶたにく とりにく			たまねぎ しょうが	さとう かたくりこ		みりん しょうゆ	720	22.5	F46
13	火	わふうハンバーグ こふきいも					じゃがいも		しお こしょう	- /29	33.6	546
		やさいスープ	ベーコン		にんじん	だいこん たまねぎ キャベツ			コンソメ とりがらスープ しお こしょう	1		
		べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ					
16	水	かつおとこうやどうふのあげがらめ	かつお こうやどうふ	+		4.4.	こめこ かたくりこ さとう		さけ みりん しょうゆ	805	35.0	365
		こんぶあえ	kn/=/	こんぶ	[[] [ ] ] Z + O+>	はくさい		ごま	+H 7.0/ 1 = M	4		
		だいこんとさといものそぼろに ハヤシライス	ぶたにく		にんじん こまつな	しょうが だいこん たまねぎ	さといも さとう かたくりこ	ちぶら ハヤシルウ	さけ みりん しょうゆ ワイン ケチャップ ソース しお こしょう	┼	—	-
		ギゅうにゅう	20/212 <	ぎゅうにゅう	ICNON I'VI'	124140	200 42 000010	800 7112102	フィン クチャック シース しお としょう			
17	木	メンチカツ	だいずこ ぶたにく とりにく			たまねぎ		あぶら		847	30.9	473
		ツナサラダ	ツナ			キャベツ もやし コーン	さとう		ノンオイルドレッシング しょうゆ す	ŗ		
		べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			1		1
21	日	とりにくのちゅうかいため	とりにく あつあげ		にんじん ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ	かたくりこ	あぶら	オイスターソース さけ みりん しょうゆ	780	28.9	368
	, ,	はるさめスープ	ハム			しいたけ はくさい もやし	はるさめ かたくりこ		コンソメ とりがらスープ しお こしょう	]	20.5	300
		くりのタルト	とうにゅう				こめこ さつまいも さとう くり	あぶら			↓	
22		こくとうパン ぎゅうにゅう	/ <del>**</del>	ぎゅうにゅう			こくとうパン	ナジヘ		4		
	火	しろみざかなフライ コールスローサラダ	ほき			コーン キャベツ	こむぎこ パンこ	あぶら ドレッシング	す しお	759	28.9	370
					にんじん トマト			·	コンソメ とりがらスープ	1		
		ミネストローネ	ソーセージ		さやいんげん	だいこん たまねぎ	マカロニ かたくりこ		ケチャップ しお こしょう			
		さけのさんしょくどんぶり	さけ たまご			えだまめ	こめ むぎ さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ しお			
23	7K	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						761	33.8	349
	٠,	こうかのたくかとかい	とうふ ぶたにく みそ			たまねぎ	さとう かたくりこ	あぶら	さけ みりん	1		-
		じものいっぱいすましじる べいはん ぎゅうにゅう	(けずりぶし)	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな あおねぎ	だいこん しいたけ はくさい	こか わぎ		みりん しょうゆ しお	$\vdash$	$\vdash$	-
		ぶたにくのソースいため	ぶたにく	こッノにゆつ		にんにく しょうが たまねぎ	こめ むぎ かたくりこ	あぶら	さけ とんてきソース ソース	-		
24	木	おかかあえ	かつおぶし			キャベツ もやし	さとう	33.3.3	しょうゆ		32.1	371
			(けずりぶし) あぶらあげ		にんじん ほうれんそう				0 0.7 7	1		
		みそしる	とうふ みそ		あおねぎ	だいこん	さといも			$\perp$	$oldsymbol{ol}}}}}}}}}}}}}}}}}$	L
25		べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			_		
	ዽ	はっぽうさい	ぶたにく いか		にんじん あおねぎ	しょうが たまねぎ	かたくりこ	あぶら	さけ しょうゆ オイスターソース	702	27.0	267
	317	むしギョーザ	うずらたまご ぶたにく		にら	たけのこ はくさい キャベツ たまねぎ	こむぎこ		みりん こしょう	1/93	27.0	30/
		だいがくいも					さつまいも さとう かたくりこ	あぶら	しょうゆ	1		
		べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ	-			$\vdash$	t
20	Р	ハニーマスタードチキン	とりにく				はちみつ		マスタード しょうゆ しお こしょう	727	34.3	360
28	力	きりぼしだいこんのサラダ	ツナ		こまつな	きりぼしだいこん	さとう	あぶら ごま	しょうゆ す	]′3/	34.3	300
		ジュテームスープ	ベーコン		にんじん かぼちゃ	たまねぎ キャベツ りんご		マーガリン	コンソメ やさいブイヨン しお こしょう	<u> </u>	<u></u>	
		こめこパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめこパン			_		-
29	火	じゃがいものグラタンふう	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ エリンギ	こめこ じゃがいも	あぶら ホワイトルウ	ワイン コンソメ しお こしょう	742	31.8	368
	•						マカロニ パンこ	マーガリン		-		
-		ブロッコリーサラダ べいはん(げんりょう) ぎゅうにゅう	ハム	ぎゅうにゅう	ブロッコリー	キャベツ	さとう こめ むぎ	ドレッシング	す しょうゆ	$\vdash$	$\vdash$	₩
			(けずりぶし) ぶたにく あぶらあげ	1	にんじん こまつな	たまねぎ しろねぎ		カレールウ	とりがらスープ みりん しょうゆ	-		
30	水	カレーうどん ししゃもフライ		ししゃも		7.CONIGC 0:048C	こむぎこ パンこ			730	28.0	415
		のりあえ		<b>のり</b>	ほうれんそう	キャベツ	さとう	-5.5.5	しょうゆ	1		
		べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	-		こめ むぎ					T
		ホイコーロウ	ぶたにく みそ		にんじん ピーマン	しょうが にんにく	かたくりこ	あぶら	トウバンジャン さけ	1		
31	木	ホイコーロウ	テンメンジャン			たまねぎ キャベツ	<i>はい</i> にくりこ	<b>ごい</b> り	しょうゆ とりがらスープ	712	32.5	365
		サンラータンふうスープ	ハム とうふ		こまつな	たけのこ しょうが	はるさめ かたくりこ	ごまあぶら	コンソメ とりがらスープ			
				<u> </u>					しょうゆ す しお こしょう	<u>L</u>	<u></u>	<u> </u>
	合	品名は、主な材料のみあ	<b>バ</b> スナ ハ ナナ へ ズ	$\Delta m \Delta I$	エギ なっちゅう	の <b>ポ</b> ハキャ じのギロ いど	マルバシェンナル	<b>兴林、</b> 17 中1 日	1 / <del>1</del> 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1			

※ 食品名は、主な材料のみあげてありますので、食物アレルギー等で加工食品の成分表などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。