



給食献立表 10月



坂町立坂中学校



日	曜	献立名	赤 血や骨・肉になる食品	緑 体の調子を整える食品	黄 カや体温になる食品	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	日	曜	献立名	赤 血や骨・肉になる食品	緑 体の調子を整える食品	黄 カや体温になる食品	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
1	水	ビックロール 牛乳 ビーンズマーガリン ソーセージと野菜のスープ煮 海藻サラダ	牛乳 ウィンナー ツナ	たまねぎ キャベツ にんじん だいこん きゅうり	ビックロール ビーンズマーガリン じゃがいも さとう ごま油	603 22.0 25.8	17	金	ツイストパン 牛乳 坂ストローネ ドレみそ♪レモンサラダ	牛乳 ベーコン カットわかめ 中みそ	たまねぎ にんじん マッシュルーム缶 トマト缶 キャベツ きゅうり レモン果汁	ツイストパン じゃがいも もち麦 オリーブ油 さとう	621 20.9 27.6
2	木	栗ご飯 牛乳 魚の磯辺揚げ ゆかり和え 月見汁	牛乳 ホキ あおのり 鶏肉 中みそ 白みそ	キャベツ にんじん だいこん にんじん ぶなしめじ 葉ねぎ	米 栗ごはんの素 油 白玉餅 さといも お月見ゼリー	645 24.4 15.6	20	月	ごはん 牛乳 親子丼 しめじ和え	牛乳 鶏肉 卵 だし昆布 だしかつお節	たまねぎ にんじん 葉ねぎ ぶなしめじ こまつな はくさい	米 さとう	606 23.6 16.0
3	金	縦切れ目入り小型パン 牛乳 セルフフルーツクリームサンド 焼きそば	牛乳 ホイップクリーム 豚肉 さつま揚げ 煮干し粉	みかん缶詰 もも缶 パインアップル缶 もやし キャベツ たまねぎ にんじん 葉ねぎ	縦切れ目入り小型パン 油	673 22.7 25.2	21	火	リッチパン 牛乳 クリスピーチキン コーンキャベツ コンソメスープ	牛乳 鶏肉 大豆の華フレーク ベーコン	キャベツ にんじん ホールコーン缶 たまねぎ マッシュルーム缶	リッチパン じゃがいも	633 28.1 28.0
6	月	揚げパン 牛乳 ポテトチーズ焼き ひき肉と豆の野菜スープ	牛乳 ツナ 牛ひき肉	にんじん ホールコーン缶 青ピーマン たまねぎ トマト缶	ビックロール さとう フライドポテト 油 マヨネーズ(卵不使用)	689 24.5 35.2	22	水	ごはん 牛乳 キムチチーズ肉じゃが ナムル	牛乳 豚肉 ダイスチーズ ひじき	たまねぎ にんじん はくさい(キムチ) 葉ねぎ もやし きゅうり	米 じゃがいも 糸こんにゃく 油 さとう 白いりごま ごま油	572 21.4 15.1
7	火	ごはん 牛乳 鶏肉の南部揚げ 昆布和え きのこのすまし汁	牛乳 鶏肉 塩昆布 木綿豆腐	キャベツ にんじん ぶなしめじ えのきだけ なめこ だいこん 葉ねぎ	米 油 白すりごま 白いりごま かたくり粉	601 24.7 20.8	23	木	ごはん ふりかけ 牛乳 焼きししゃも キャベツの土佐ゆず香和え かきたま風すまし汁	牛乳 ししゃも かつお節 鶏肉 大豆の華フレーク だし昆布 だしかつお節	キャベツ きゅうり にんじん ゆず果汁 たまねぎ 葉ねぎ	米 さとう かたくり粉 ふりかけ	523 24.0 13.5
8	水	もち麦ごはん ジョア(ブルーベリー) さばのタンダーグリン さつまいものみそ汁	さば ヨーグルト 木綿豆腐 油揚げ わかめ 中みそ 白みそ	たまねぎ にんじん 葉ねぎ	米 もち麦 さつまいも	505 21.5 10.7	24	金	ごはん 牛乳 いも煮 和風サラダ	牛乳 牛肉 角揚げ ちりめん カットわかめ 中みそ	だいこん にんじん ごぼう ぶなしめじ 白ねぎ キャベツ きゅうり ゆず果汁	米 さといも 糸こんにゃく 油 さとう 白すりごま	588 22.3 17.5
9	木	ソフト麺 牛乳 ソフト麺のきのこクリームソースかけ いもいもサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 生クリーム	たまねぎ にんじん ぶなしめじ えのきだけ しいたけ エリンギ きゅうり	ソフト麺 油 米粉 じゃがいも さつまいも さとう マヨネーズ(卵不使用)	510 19.6 24.0	27	月	ごはん 牛乳 生揚げの中華煮 華風サラダ	牛乳 生揚げ 牛ひき肉 豚ひき肉 赤みそ	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ にら もやし きゅうり	米 油 さとう ごま油 かたくり粉 白いりごま	630 26.1 22.1
10	金	ごはん 牛乳 肉豆腐 ひじきと小松菜のごま和え	牛乳 牛肉 木綿豆腐 ひじき ツナ	たまねぎ にんじん 葉ねぎ キャベツ こまつな	米 糸こんにゃく さとう 白いりごま	646 23.6 25.9	28	火	ごはん 牛乳 高野豆腐と野菜のうま煮 広島菜とちりめんの和え物	牛乳 高野豆腐 鶏肉 さつま揚げ ちりめん	にんじん たけのこ さやいんげん もやし ひろしまな漬	米 じゃがいも 油 さとう 白いりごま ごま油	596 23.8 17.5
14	火	ごはん 牛乳 ビビンバ もずくスープ	牛乳 牛肉 卵 ベーコン もずく 木綿豆腐	ぜんまい もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ 葉ねぎ	米 さとう ごま油 白いりごま	673 23.4 30.9	29	水	小型黒糖パン 牛乳 かやくうどん なんきん大学いも	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ	干しいたけ たまねぎ にんじん 葉ねぎ かぼちゃ	小型黒糖パン さつまいも 油 さとう 白いりごま	614 21.1 18.7
15	水	小型チーズパン 牛乳 ごぼうとベーコンのスパゲティ フルーツ白玉	牛乳 ベーコン	ごぼう たまねぎ にんじん ぶなしめじ 青ピーマン パインアップル缶 もも缶詰 みかん缶	小型チーズパン オリーブ油	692 22.0 24.4	30	木	ごはん 牛乳 カレーライス りっちゃんサラダ	牛乳 牛肉 ダイスチーズ かつお節 塩昆布	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ホールコーン缶	米 じゃがいも 油 さとう	623 21.2 20.7
16	木	ごはん 牛乳 魚のバーベキューソースかけ 豚汁	牛乳 ホキ 豚肉 木綿豆腐 だしかつお節 中みそ 白みそ	葉ねぎ だいこん にんじん ごぼう	米 油 さとう 白いりごま こんにゃく	628 28.2 19.4	31	金	ハロウィン♪ 給食はお休みです				

* 物資の都合により献立を変更することがあります。

