



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	木	ごはん 牛乳 油淋鶏 クッパ	牛乳 鶏肉 牛肉 卵	白ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ はくさいキムチ にら ほうれんそう にんにく しょうが	米 かたくり粉 米粉 油 さとう ごま油	826 38.1 26.8	19	月	ごはん 牛乳 さばの照り焼き 豚汁	牛乳 さば 豚肉 油揚げ 中みそ	ごぼう だいこん たまねぎ にんじん 葉ねぎ しょうが	米 さとう かたくり粉 じゃがいも 板こんにゃく	735 35.0 24.5
2	金	小型ビッグロール 牛乳 セルフフルーツクリームサンド 焼きそば	牛乳 豚肉 ホイップクリーム さつま揚げ 煮干し粉	みかん缶 黄桃缶 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	ビッグロール 油 焼きそば麺	815 26.7 30.1	20	火	ごはん 牛乳 肉豆腐 もやしのごま酢和え	牛乳 牛肉 木綿豆腐 鶏ささみフレーク	たまねぎ にんじん 葉ねぎ もやし きゅうり	米 しらたき さとう 油 白いりごま ごま油	775 29.5 29.8
5	月	ごはん 牛乳 うめ 美酒鍋 ちくわの磯辺揚げ	牛乳 ちくわ あおのり 豚肉 鶏肉	うめ はくさい たまねぎ にんじん もやし ぶなしめじ 白ねぎ しゅんぎく にんにく	米 薄力粉 かたくり粉 油 板こんにゃく	769 30.8 23.7	21	水	黒糖パン 牛乳 ポークチャップ ビーンズスープ 型抜きチーズ	牛乳 豚肉 チーズ ベーコン ミックスビーンズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム缶 さやいんげん キャベツ にんにく パセリ	黒糖パン 油 さとう じゃがいも	734 29.5 27.3
6	火	パインパン 牛乳 鶏肉と野菜のスープ煮 ひじきと野菜のごま和え	牛乳 鶏肉 ひじき ツナ	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり パセリ	パインパン じゃがいも さとう 白いりごま	679 29.6 21.2	22	木	ごはん 牛乳 チャプチェ わかめと卵のワンタンスープ	牛乳 豚肉 わかめ 卵 ワンタン	にんじん たけのこ 干しいたけ こまつな たまねぎ 葉ねぎ しょうが にんにく	米 さとう はるさめ ごま油 白いりごま	620 23.9 13.9
7	水	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 豚肉 さつま揚げ ちりめん	にんじん たけのこ 干しいたけ さやいんげん 広島菜漬け もやし	米 じゃがいも 油 さとう 白いりごま ごま油	711 29.0 19.5	23	金	小型チーズパン 牛乳 きのこうどん かぼちゃのひき肉フライ	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ	干しいたけ えのきたけ ぶなしめじ 葉ねぎ たまねぎ にんじん	チーズパン 油 かぼちゃのひき肉フライ うどん	795 32.6 31.4
8	木	(中華麺) ジョア 五目中華そば 蒸し焼売の甘酢あんかけ 抹茶ワッフル	ジョア 豚肉 なると うずら卵 焼売	はくさい にんじん もやし めんま 葉ねぎ	中華麺 さとう かたくり粉 抹茶ワッフル	661 28.5 17.7	26	月	きなこトースト 牛乳 ベベロンチーノ コンソメスープ	きなこ 牛乳 ベーコン ウィンナー	ぶなしめじ たまねぎ にんじん こまつな キャベツ パセリ	食パン バター さとう スパゲティ	767 26.1 36.8
9	金	ビッグロール 牛乳 ブルーベリージャム さつまいものクリームシチュー 目にAえ和え	牛乳 鶏肉 ちくわ	ブルーベリージャム たまねぎ にんじん こまつな キャベツ にんにく	ビッグロール 油 じゃがいも さつまいも 米粉 バター	658 24.8 22.3	27	火	(麦ごはん) 牛乳 チキンカレーライス りっちゃんのサラダ	牛乳 鶏肉 チーズ かつお節 塩昆布 ピッコロハム	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ホールコーン缶 にんにく	米 大麦 油 じゃがいも さとう	656 22.7 20.1
13	火	ごはん 牛乳 生揚げの中華煮 華風和え	牛乳 生揚げ 牛ひき肉 豚ひき肉 赤みそ チキンハム	たまねぎ にんじん たけのこ にら 干しいたけ もやし きゅうり にんにく しょうが	米 油 さとう ごま油 かたくり粉 白いりごま	756 30.8 26.1	28	水	(ごはん) 牛乳 広島菜漬け入りシャキッとガバオライス もずくとえのきたけのスープ	牛乳 鶏ひき肉 炒り卵 もずく	たまねぎ にんじん 青ピーマン 黄ピーマン 赤ピーマン 広島菜漬け えのきたけ 葉ねぎ にんにく	米 油 さとう はるさめ 白いりごま ごま油	656 24.5 18.2
14	水	バターパン 牛乳 スパゲティミートソース みかんゼリーのフルーツ和え	牛乳 豚ひき肉 牛ひき肉	にんじん たまねぎ マッシュルーム缶 にんにく みかんゼリー ナタデココ 黄桃缶 パインアップル缶	バターパン スパゲティ さとう	798 26.1 24.8	29	木	(ソフト麺) 牛乳 ソフト麺のきのこクリームソースかけ なんきん大学いも いちごムース	牛乳 ベーコン 生クリーム	たまねぎ にんじん ぶなしめじ えのきたけ しいたけ エリンギ かぼちゃ パセリ	ソフト麺 かたくり粉 油 さつまいも さとう 黒ごま いちごムース	733 17.9 28.4
15	木	栗ごはん 牛乳 さばのしょうが煮 ぐたくさんみそ汁 冷凍みかん	牛乳 わかめ 木綿豆腐 油揚げ 中みそ 白みそ さばのしょうが煮	えのきたけ たまねぎ にんじん だいこん 葉ねぎ みかん	米 栗	722 28.6 22.5	30	金	ハロウィン♪ 給食はおやすみです				
16	金	リッチパン 牛乳 ポトフ ハムとチーズのマヨサラダ	牛乳 チーズ ウィンナー ピッコロハム	たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ きゅうり	リッチパン じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ 白すりごま	765 27.5 33.9	* 物資の都合により献立を変更することがあります。 * 10月20日(火)は、3年生は給食はありません。 * 10月30日(金)は、給食はありません。 						