

令和6年度 10月学校給食献立予定表

若草中学校

日曜	献立名	おもな材料						栄養量				
		(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		I* kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群					
1 火	ごはん 牛乳 アジのスタミナ焼き ごまじゃこサラダ 肉じゃが	豚肉 アジ ハム	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん 小松菜 きぬさや	玉ねぎ キャベツ きゅうり しょうが にんにく	米 砂糖 じゃが芋	油 ごま ごま油 ドレッシング	836	35.6	20.6	2.2	
今日は「かみかみ献立」です。かみごたえのある食材がたくさん入っています。よくかむことを意識して食べましょう。												
2 水	ココア揚げパン 牛乳 チャンポンうどん チキンサラダ アセロラゼリー	豚肉 いか さつま揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	白菜 たけのこ ねぎ きゅうり とうもろこし キャベツ	パン うどん ゼリー	油 ドレッシング ココア ごま油	860	33.1	28.7	3.8	
3 木	麦ごはん 牛乳 厚焼き卵 豚肉とごぼうの炒め煮 具たくさんみそ汁	豚肉 卵 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん さぬさや 小松菜	ごぼう しいたけ 玉ねぎ 大根 キャベツ ねぎ	米 麦 砂糖	油	827	32.8	21.9	3.2	
4 金	ごはん 牛乳 県産豚肉にら入り餃子(3個) 豚キムチ炒め 中華スープ	豚肉 鶏肉 生揚げ なると	牛乳	にんじん にら	白菜 玉ねぎ しめじ もやし きくらげ ねぎ	米 餃子の皮 砂糖	油 ラー油 ごま油	856	33.0	27.3	3.3	
7 月	ごはん 牛乳 サンマのかぼすレモン煮 小松菜とツナのマスタードあえ 豚肉のすき焼き風煮	サンマ まぐろフレーク 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜 春菊	キャベツ 白菜 ねぎ えのきたけ かぼす レモン	米 砂糖	油	840	35.6	27.8	2.6	
8 火	ビビンバ(焼き肉・ナムル) 牛乳 茎わかめのスープ ヨーグルト	豚肉 生揚げ なると	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん ほうれん草 チンゲンサイ	もやし たけのこ しょうが にんにく	米 砂糖	油 ごま ごま油	847	34.5	28.8	2.7	
9 水	丸パン 牛乳 照り焼きチキン 花野菜サラダ 白いんげん豆のクリームスープ	鶏肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳	ブロッコリー にんじん	カリフラワー とうもろこし 玉ねぎ セロリ	パン	ドレッシング	800	32.6	27.9	3.6	
10 木	ひよこ豆入りドライカレー 牛乳 大根サラダ コンソメスープ	豚肉 ひよこ豆 レンズ豆 ハム ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	玉ねぎ 大根 きゅうり 枝豆 にんにく キャベツ	米 麦 砂糖 じゃが芋	油 ドレッシング	846	29.9	23.1	2.9	
11 金	ごはん 牛乳 子持ちシシャモフライ(2本) 和風サラダ つみっこ汁	豚肉 ちくわ	牛乳 わかめ シシャモ	にんじん	もやし きゅうり しいたけ 大根 白菜 ねぎ	米 パン粉 小麦粉	油 ごま油 ごま	835	28.4	23.5	2.7	
つみっこ汁は、埼玉県の郷土料理です。小麦粉と水を練ったすいとんを野菜たっぷりの汁に入れて煮込んだ料理です。												
17 木	麦ごはん 牛乳 鶏肉と卵の親子煮 即席漬け まろやか豆乳みそ汁	鶏肉 卵 なると 油揚げ 豆腐 豆乳 みそ	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれん草	玉ねぎ キャベツ グリーンピース きゅうり 大根 ごぼう ねぎ	米 麦 砂糖	油	815	32.3	22.6	3.2	
18 金	ごはん 牛乳 納豆 大学芋(3個) ほうれん草ののりあえ 洋風おでん	納豆 ウィンナー さつま揚げ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	キャベツ もやし 大根	米 さつま芋 砂糖	油 ごま ごま油	903	27.7	26.0	2.6	
21 月	チキンカレー 牛乳 切干大根とわかめのサラダ ヨーグルト	鶏肉	牛乳 わかめ チーズ ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ キャベツ 切干大根 枝豆 しょうが にんにく	米 じゃが芋	油 ドレッシング	851	26.2	22.5	3.4	
22 火	ごはん 牛乳 えびしゅうまい(3個) 春雨サラダ マーボー豆腐	えび 豆腐 豚肉	牛乳	にんじん ほうれん草 にら	キャベツ もやし たけのこ しいたけ ねぎ にんにく しょうが	米 春雨 しゅうまいの皮 砂糖 でん粉	ごま油 油 ごま	870	34.8	26.3	2.7	
23 水	丸パン 牛乳 ハンバーグきのこソースかけ キャベツのコールスロー ABCマカロニスープ	豚肉 鶏肉	牛乳	ブロッコリー にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ しめじ えのきたけ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン マカロニ じゃが芋 砂糖	ドレッシング	831	34.3	27.6	3.4	
24 木	麦ごはん 牛乳 シマホッケの塩焼き ひじきの炒め煮 さつま芋汁	シマホッケ 豚肉 ちくわ 生揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	枝豆 大根 ごぼう しいたけ 白菜	米 麦 砂糖 さつま芋	油	800	32.7	20.0	3.0	
25 金	ごはん 牛乳 ソースから揚げ からしあえ 卵とわかめのスープ	鶏肉 卵 かまぼこ 豆腐 なると	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	もやし しめじ ねぎ にんにく しょうが	米 春雨 でん粉	油 ごま	832	31.2	27.7	3.0	
28 月	ごはん 牛乳 生揚げのそぼろ煮 おひたし ほうとう汁	豚肉 生揚げ みそ	牛乳	にんじん ほうれん草 かぼちゃ	グリーンピース もやし しょうが しめじ ごぼう 大根 白菜 ねぎ	米 ほうとう 砂糖 でん粉	油 ごま	876	35.7	27.1	2.6	
29 火	ごはん 牛乳 ハッシュドポーク プレーンオムレツ 野菜サラダ	豚肉 卵	牛乳	にんじん パセリ ブロッコリー	玉ねぎ しめじ しょうが にんにく キャベツ 枝豆 カリフラワー	米 砂糖	油 ドレッシング	851	27.7	27.9	3.3	
30 水	丸パン 牛乳 じゃこカツ ひじきのサラダ ポトフ	タラ アジ 鶏肉 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	白菜 枝豆 きゅうり とうもろこし 玉ねぎ 大根	パン パン粉 じゃが芋 砂糖	油 ドレッシング	847	34.6	26.4	4.0	
31 木	二色丼(肉そぼろ・炒り卵) 牛乳 梅かつおあえ のっぺい汁	豚肉 卵 ちくわ 生揚げ かつおぶし	牛乳	にんじん 小松菜	もやし キャベツ しょうが ごぼう なめこ 大根 ねぎ うめ	米 麦 里芋 でん粉 砂糖	油	844	35.9	25.0	3.0	
★都合により献立や一部材料を変更する場合があります。							中学生	月平均 基準量	843 830	32.4 34.2	25.4 23.1	3.1 2.5未満

★学校給食費口座振替日 10月分：10月7日(月) 10月分再振替日：10月25日(金)