

10月献立表

令和4年9月26日
府中町立府中中学校



日曜日	1年	2年	3年	献立	材 料			エネルギーたんぱく質	日曜日	1年	2年	3年	献立	材 料			エネルギーたんぱく質
					赤色(血や肉を作るもの)	黄色(力や体温となるもの)	緑色(体の調子をよくするもの)							赤色(血や肉を作るもの)	黄色(力や体温となるもの)	緑色(体の調子をよくするもの)	
3月	○	○	○	牛乳 ハヤシライス ビーンズサラダ	牛乳 牛肉 大豆水煮	米・麦・油・小麦粉・バター 砂糖・油	玉ねぎ・にんじん・しめじ グリーンピース・にんにく・セロリ・トマト缶 キャベツ・きゅうり・にんじん	752kcal 23.1g	18日 火	○	○	○	牛乳 炊き込みチャーハン 肉団子のスープ かつおのごま香味揚げ	牛乳 豚肉・たまご 肉団子 かつお・たまご	アルファ化米・油・ごま油 でんぷん・小麦粉・白ごま 黒ごま・油	玉ねぎ・白ねぎ・にんじん 玉ねぎ・にんじん・チンゲンサイ・えのきたけ しょうが・にんにく	770kcal 37.4g
4日 火	○	○	○	牛乳 ごはん 焼き鳥風煮 中華かき玉コンスープ	牛乳 鶏肉・鶏レバー・生揚げ ベーコン・たまご	米 でんぷん・小麦粉・油・砂糖 でんぷん	白ねぎ・玉ねぎ・しめじ・にんじん コーン・玉ねぎ・にんじん・グリーンピース 缶・トマト缶	846kcal 32.5g	19日 水	×	×	×	公開研究会のため給食なし *該当の生徒は家から昼食を持参してください				
5日 水	○	○	○	牛乳 とんこつラーメン ひじきのナムル マーラーカオ	牛乳 豚肉 ひじき・糸かまぼこ たまご・牛乳	中華めん・油 白ごま・砂糖・ごま油 ホットケーキミックス・砂糖・バター	にんにく・しょうが・にんじん・玉ねぎ・ねぎ 小松菜・にんじん・キャベツ	864kcal 29.2g	20日 木	○	○	○	牛乳 ごはん さわらの塩こうじ焼き 切り干し大根の煮つけ じゃがいものみぞ汁	牛乳 さわら 豚肉・油揚げ わかめ・生揚げ・みそ	米 油・砂糖 じゃがいも	切り干し大根・にんじん・こんにゃく 干しいたけ・いんげん 玉ねぎ・にんじん・えのきたけ・白ねぎ	738kcal 33.1g
6日 木	○	○	○	牛乳 秋の香りごはん 団子みそ汁 ちくわの磯辺揚げ	牛乳 鶏肉 生揚げ・みそ ちくわ・青のり	アルファ化米・栗・油 里いも・白玉もち 天ぷら粉・油	にんじん・しめじ・こんにゃく・枝豆 玉ねぎ・にんじん・白ねぎ	790kcal 31.6g	21日 金	○	○	○	牛乳 バターパン チリコンカン マカロニサラダ	牛乳 豚肉・大豆 ハム	バターパン じゃがいも・油・砂糖 マカロニ・砂糖・ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース にんにく・トマト缶 キャベツ・きゅうり・にんじん	784kcal 28.8g
7日 金	○	○	○	牛乳 バターパン・ブルーベリータルト 鮭のマヨネーズ焼き マカロニのペペロンチーノ ハムとコーンのコンソメスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 ハム	バターパン・タルト ノンエッグマヨネーズ・パン粉 マカロニ・オリーブ油	パセリ チンゲンサイ・にんにく 玉ねぎ・にんじん・しめじ・セロリ コーン・パセリ	803kcal 35.8g	24日 月	○	○	○	牛乳 ごはん 鶏肉の唐揚げ 小松菜のごまあえ さつまいものみそ汁	牛乳 鶏肉 ちくわ 油揚げ・みそ	米 でんぷん・小麦粉・油 白ごま・砂糖 さつまいも	鶏肉・にんじん・えのきたけ・キャベツ 小松菜・にんじん・えのきたけ・キャベツ こんにゃく・にんじん・玉ねぎ・白ねぎ	889kcal 34g
11日 火	○	○	○	牛乳 カレーピラフ ワンタンスープ 鶏肉のマーマレード焼き	牛乳 豚肉 ベーコン 鶏肉	アルファ化米・バター・オリーブ油 ワンタンの皮・油 マーマレード	にんにく・グリーンピース・にんじん 玉ねぎ・マッシュルーム 玉ねぎ・チンゲンサイ・白菜・にんじん しょうが・にんにく	808kcal 33.8g	25日 火	○	○	○	牛乳 ごはん みそおでん キャベツの塩昆布サラダ	牛乳 鶏肉・生揚げ・うずら卵 さつま揚げ・昆布・みそ ハム・塩昆布	米 里いも・ざらめ 白ごま・砂糖・ごま油	にんじん・大根・こんにゃく・いんげん キャベツ・きゅうり・にんじん	747kcal 30.9g
12日 水	○	○	○	牛乳 スープパグティ 元気サラダ 手作りオープンアップルパイ	牛乳 豚肉 ハム・かつお節・塩昆布	ソフト麺・油 油・砂糖 パイシート・砂糖・バター	玉ねぎ・セロリ・にんじん・コーン えのきたけ・パセリ・にんにく キャベツ・きゅうり・にんじん りんご・レモン汁	740kcal 27.7g	26日 水	○	○	○	牛乳 キムチラーメン ピップシゅうまい ゆで野菜	牛乳 豚肉 豚肉・たまご	中華めん・油・ごま油 砂糖・ごま油・しゅうまいの皮 キャベツ・にんじん・きゅうり	キムチ・白ねぎ・玉ねぎ・にんじん 玉ねぎ・コーン	803kcal 34.2g
13日 木	○	○	○	牛乳 ごはん さばの竜田揚げ キャベツのごま酢あえ 麩のすまし汁	牛乳 さば ちくわ わかめ	米 でんぷん・小麦粉・油 白ごま・砂糖 麩	キャベツ・にんじん 玉ねぎ・にんじん・えのきたけ・ねぎ	767kcal 31.7g	27日 木	○	○	○	牛乳 ごはん 筑前煮 五目汁 のり佃煮	牛乳 鶏肉 豚肉・油揚げ・豆腐 のり佃煮	米 里いも・油・砂糖 キャベツ・にんじん・えのきたけ・白ねぎ	こんにゃく・干しいたけ・ごぼう・れんこん 大根・にんじん・いんげん にんじん・白菜・えのきたけ・白ねぎ	739kcal 27.5g
14日 金	○	○	○	牛乳 黒糖パン かぼちゃときのこのシチュー わかめのごまドレッシングサラダ	牛乳 鶏肉 わかめ	黒糖パン 油・バター・小麦粉 白ごま・ノンエッグマヨネーズ 砂糖・ごま油	玉ねぎ・にんじん・しめじ・コーン グリーンピース・かぼちゃ キャベツ・きゅうり・にんじん	753kcal 27.2g	28日 金	○	○	○	牛乳 コッペパン・りんごジャム 白身魚のカレーフライ コールスローサラダ ミネストローネ	牛乳 ほき ハム ウインナー・豚肉	コッペパン・りんごジャム 小麦粉・パン粉・油 ノンエッグマヨネーズ・砂糖 オリーブ油・砂糖	キャベツ・にんじん・コーン 玉ねぎ・にんじん・大根・トマト缶 にんにく・パセリ・かぼちゃ	768kcal 35.3g
17日 月	○	○	○	牛乳 ごはん 生揚げと野菜のみそ炒め 春雨の酢のもの	牛乳 豚肉・生揚げ・赤みそ 糸かまぼこ	米 油・砂糖・でんぷん 春雨・砂糖	キャベツ・玉ねぎ・干しいたけ にんじん・白ねぎ・しょうが 小松菜・にんじん	766kcal 25.9g	29日 土	×	×	×	文化祭のため給食なし・・・家から昼食を持参してください				