

10月献立表

令和5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)	
2月	〇	〇	〇	牛乳 ハヤシライス ピーズサラダ	牛乳 牛肉 大豆・ハム	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	781kcal 24.2g	17日	〇	〇	〇	牛乳 チキンライス じゃがいもとベーコンのガレット キャベツのコンソメスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン ウインナー	アルファ化米・油・バター じゃがいも・オリーブ油・でんぶん	玉ねぎ・コーン・グリーンピース マッシュルーム パセリ キャベツ・玉ねぎ・にんじん	724kcal 25.3g
3日	〇	〇	〇	牛乳 秋の香りごはん 白身魚のごま磯辺フライ 団子みそ汁	牛乳 鶏肉 ほき・青のり 生揚げ・みそ	アルファ化米・栗・油 小麦粉・パン粉・油・黒ごま 里いも・白玉もち	にんじん・しめじ・こんにゃく・枝豆 玉ねぎ・にんじん・白ねぎ	788kcal 35.9g	18日	〇	〇	〇	牛乳 リッチパン 塩焼きそば フルーツ白玉	牛乳 豚肉・ちくわ 焼そば麺・油・ごま油 白玉もち・バナナ	リッチパン 焼そば麺・油・ごま油 白玉もち・バナナ	玉ねぎ・キャベツ・にんじん・ピーマン みかん缶・レモンゼリー	748kcal 24.4g
4日	〇	〇	〇	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・ちくわ 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	805kcal 27.4g	19日	〇	〇	〇	牛乳 麦ごはん さばの竜田揚げ かぶのゆずあえ→大根のゆずあえ さつまいものみそ汁	牛乳 さば わかめ・みそ・油揚げ	米・麦 でんぶん・小麦粉・油 砂糖 さつまいも	玉ねぎ・にんじん・ゆず 玉ねぎ・にんじん・しめじ	843kcal 33g
5日	〇	〇	〇	牛乳 ごはん 焼き鳥風煮 中華風コンソメスープ	牛乳 鶏肉・鶏レバー・生揚げ ベーコン・たまご	米 でんぶん・小麦粉・油・砂糖 でんぶん	白ねぎ・玉ねぎ・しめじ・にんじん 玉ねぎ・にんじん・コーン・えのきたけ コーン缶・チンゲンサイ	830kcal 30.2g	20日	〇	〇	〇	牛乳 バターパン ポークビーンズ かぼちゃとチーズのサラダ	牛乳 豚肉・大豆 チーズ・ハム	バターパン じゃがいも・油 ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ・にんじん・セロリ グリーンピース・トマト缶 かぼちゃ・きゅうり・にんじん・玉ねぎ・コーン	784kcal 28.8g
6日	〇	〇	〇	牛乳 コッパパン・いちごジャム 鮭のマヨネーズ焼き マカロニのペパロンチーノ じゃがいものコンソメスープ	牛乳 鮭 ウインナー ハム	パン・いちごジャム ノンエッグマヨネーズ・パン粉 マカロニ・オリーブ油 じゃがいも	パセリ チンゲンサイ・にんにく 玉ねぎ・にんじん・セロリ・コーン・パセリ	740kcal 37.2g	23日	〇	〇	〇	牛乳 ごはん 鶏肉のから揚げ 小松菜のごまあえ わかめのすまし汁	牛乳 鶏肉 ちくわ わかめ	米 でんぶん・小麦粉・油 白ごま・砂糖 麩	小松菜・にんじん・えのきたけ・キャベツ 玉ねぎ・にんじん・白ねぎ・しめじ	828kcal 32.1g
10日	〇	〇	〇	牛乳 カレーピラフ 鶏肉のマーマレード焼き ワンタンスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 豚肉	アルファ化米・バター・オリーブ油 マーマレード ワンタンの皮・油	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・コーン しょうが・にんにく 玉ねぎ・小松菜・白菜・にんじん	754kcal 30.1g	24日	〇	〇	〇	牛乳 ごはん 筑前煮 粕汁 のり佃煮	牛乳 米 鶏肉 豚肉・豆腐・油揚げ・みそ のり佃煮	米 里いも・油・砂糖 じゃがいも	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・玉ねぎ・白ねぎ	768kcal 27.9g
11日	〇	〇	〇	牛乳 肉うどん ひじきと小松菜のごまヨアエ チーズ蒸しパン	牛乳 牛肉・油揚げ ひじき・ちくわ チーズ	うどん 白ごま・ノンエッグマヨネーズ・砂糖 小麦粉・砂糖・油	玉ねぎ・にんじん・しめじ・白ねぎ にんじん・キャベツ・小松菜	797kcal 31.5g	25日	〇	〇	〇	牛乳 キムチラーメン ビッグしゅうまい ゆで野菜	牛乳 豚肉・赤みそ 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	キムチ・白ねぎ・玉ねぎ・にんじん 玉ねぎ・コーン キャベツ・にんじん・小松菜	766kcal 33.2g
12日	〇	〇	〇	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 じゃがいものみそ汁	牛乳 さわら 豚肉・油揚げ 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・小松菜	791kcal 36g	26日	〇	〇	〇	牛乳 炊き込みチャーハン はんぺんフライ 白菜のとろみスープ	牛乳 豚肉・たまご はんぺん ベーコン	アルファ化米・ごま油 小麦粉・パン粉・油 でんぶん	玉ねぎ・白ねぎ・にんじん 白菜・にんじん・玉ねぎ・小松菜・干しいたけ	726kcal 25.2g
13日	〇	〇	〇	牛乳 黒糖パン きのこかぼちゃのシチュー イタリアンサラダ	牛乳 鶏肉・牛乳・生クリーム ハム	黒糖パン 油・バター・小麦粉 オリーブ油・砂糖	玉ねぎ・にんじん・かぼちゃ・エリンギ しめじ・グリーンピース キャベツ・にんじん・玉ねぎ・コーン	740kcal 28.4g	27日	〇	〇	〇	文化祭のため給食なし・・・家から持参してください				
16日	〇	〇	〇	牛乳 ごはん 八宝菜 ばんざんすう	牛乳 豚肉・うずら卵・きくらげ 糸かまぼこ	米 油・ごま油・でんぶん 春雨・白ごま・ごま油・砂糖	白菜・にんじん・チンゲンサイ・たけのこ 干しいたけ・玉ねぎ・しょうが 小松菜・にんじん・コーン	750kcal 20.9g	30日	〇	〇	〇	牛乳 ごはん 豆腐チヂミ 春雨のごま酢あえ	牛乳 豚肉・焼き豆腐・赤みそ ハム	米 ごま油・ラー油 白ごま・砂糖・ごま油・春雨	しょうが・白菜・にんじん・しめじ にら・玉ねぎ 小松菜・にんじん	790kcal 28.1g
31日	〇	〇	〇	牛乳 ごはん みそおでん 揚げごぼうのサラダ	牛乳 鶏肉・生揚げ・うずら卵 さつま揚げ・昆布・みそ ハム	米 里いも・ざらめ ごま油・砂糖・小麦粉・油	にんじん・大根・こんにゃく・いんげん キャベツ・にんじん・小松菜・コーン・ごぼう	770kcal 29g									

食材納品の関係で
かぶの代わりに大
根を使用したゆず