

10月 献立表

令和6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)	緑色(体の調子をよくなるもの)	黄色(力や体温となるもの)							赤色(血や肉を作るもの)	緑色(体の調子をよくなるもの)	黄色(力や体温となるもの)	
1	火	〇	〇	牛乳 ごはん 焼き鳥風煮 中華風コーンスープ 冷凍みかん	牛乳 鶏肉・鶏レバー・生揚げ ベーコン・たまご	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 みかん	米 油・砂糖・でんぷん・小麦粉・油 でんぷん	814kcal 27.7g	17	木	〇	〇	牛乳 麦ごはん さばの南蛮漬 さつまいものみそ汁 のり佃煮	牛乳 さば わかめ・豆腐・みそ のり佃煮	米・麦 小麦粉・でんぷん・油・砂糖 さつまいも	849kcal 34.2g	
2	水	〇	〇	牛乳 みそラーメン 大豆とさつまいものかりかり	牛乳 豚肉・わかめ・みそ 大豆	にんにく・にんじん・玉ねぎ キャベツ・白ねぎ・コーン	中華めん・ごま油 でんぷん・さつまいも・油 砂糖・黒ごま	799kcal 27.4g	18	金	〇	〇	牛乳 黒糖パン ポークビーンズ かぼちゃとチーズのサラダ	牛乳 大豆・豚肉 ハム・チーズ	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	黒糖パン じゃがいも・油 ノンエッグマヨネーズ・砂糖	758kcal 30.7g
3	木	〇	〇	牛乳 秋の香りごはん 白身魚のごま磯辺フライ みそ団子汁	牛乳 鶏肉 ほき・青のり 豆腐・みそ	にんじん・干しいたけ・こんにやく 枝豆 玉ねぎ・にんじん・白ねぎ	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	767kcal 34.8g	21	月	〇	〇	牛乳 ごはん 鶏肉のから揚げ キャベツとちくわのごまあえ わかめとしめじのすまし汁	牛乳 鶏肉 ちくわ わかめ	米 でんぷん・小麦粉・油 白ごま・砂糖 小松菜・にんじん・えのきたけ キャベツ にんじん・しめじ・玉ねぎ	827kcal 32g	
4	金	〇	〇	牛乳 バターパン 鮭のマヨネーズ焼き マカロニのペペロンチーノ ココロコンソメスープ	牛乳 鮭 ウインナー 鶏肉	バターパン ノンエッグマヨネーズ・パン粉 にんにく・チンゲンサイ コーン・にんじん・玉ねぎ 干しいたけ・セロリ	バターパン オリーブ油・マカロニ じゃがいも・油	730kcal 34.8g	22	火	〇	〇	牛乳 炊き込みチャーハン はんぺんフライ 豆腐のとろみスープ	牛乳 豚肉・たまご はんぺん 鶏肉・豆腐	玉ねぎ・白ねぎ・にんじん アルファ化米・油・ごま油 小麦粉・パン粉・油 でんぷん	731kcal 26.7g	
7	月	〇	〇	牛乳 コーンピラフ 鶏肉のカレー照り焼き ワンタンスープ	牛乳 鶏肉 鶏肉 豚肉	コーン・玉ねぎ・にんじん グリーンピース・マッシュルーム 玉ねぎ・小松菜・白菜・にんじん	アルファ化米・バター ノンエッグマヨネーズ ワンタンの皮・油	741kcal 30.2g	23	水	〇	〇	牛乳 ソフト麺ミートソース イタリアンサラダ	牛乳 牛肉・豚肉 ハム	にんにく・玉ねぎ・にんじん セロリ・しめじ・トマト缶 キャベツ・にんじん・玉ねぎ・コーン	ソフト麺・砂糖・油 オリーブ油・砂糖	739kcal 35.4g
8	火	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 じゃがいもとわかめのみそ汁	牛乳 さわら 豚肉・油揚げ わかめ・豆腐・みそ	米 切り干し大根・にんじん・こんにやく 干しいたけ・いんげん 白ねぎ・玉ねぎ・にんじん	砂糖・油 じゃがいも	782kcal 36.2g	24	木	〇	〇	牛乳 ごはん 筑前煮 キムチ豚汁	牛乳 鶏肉 みそ・豚肉・豆腐	米 こんにやく・干しいたけ・ごぼう れんこん・大根・にんじん・いんげん キムチ・玉ねぎ・にんじん 白ねぎ・にんじん・しめじ	砂糖・里いも・油 ごま油	733kcal 25.8g
9	水	〇	〇	牛乳 けんちんうどん ひじきとちくわのごまマヨあえ マーラーカオ	牛乳 鶏肉・油揚げ ひじき・ちくわ たまご・牛乳	にんじん・大根・白菜・玉ねぎ 小松菜・干しいたけ にんじん・キャベツ	うどん・ごま油・でんぷん 白ごま・ノンエッグマヨネーズ・砂糖 ホットケーキミックス・砂糖・バター	734kcal 31.1g	25	金	〇	〇	牛乳 バターパン マカロングラタン 大根と肉団子のポトフ	牛乳 鶏肉・牛乳・チーズ 肉団子・鶏肉	バターパン パン粉・マカロニ・油 じゃがいも	729kcal 29.9g	
10	木	〇	〇	牛乳 ブルゴギのつけごはん しめじと豆腐の鶏スープ	牛乳 牛肉・豚肉 鶏肉・豆腐・みそ	白ねぎ・にんにく・玉ねぎ キャベツ・にんじん・にら・ピーマン しめじ・なめこ・玉ねぎ・にんじん しょうが	米・砂糖・ごま油・でんぷん ごま油・砂糖・白ごま	789kcal 28.1g	28	月	〇	〇	牛乳 カレーピラフ のり塩豆腐チキンナゲット ビーフンとチンゲンサイのスープ	牛乳 豚肉・ウインナー 鶏肉・豆腐・青のり 豚肉	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 にんじん・玉ねぎ・チンゲンサイ	アルファ化米・バター・オリーブ油 小麦粉・でんぷん ノンエッグマヨネーズ・油 ビーフン	771kcal 28.6g
11	金	〇	〇	牛乳 コッパパン・いちごジャム かぼちゃのシチュー ビーンズレモンサラダ	牛乳 牛乳・生クリーム・鶏肉 ハム・大豆	玉ねぎ・にんじん・かぼちゃ しめじ・グリーンピース レモン果汁・キャベツ・きゅうり にんじん	パン・いちごジャム 油・バター・小麦粉 砂糖・油	735kcal 29.2g	29	火	×	×	×	文化祭のため給食なし			
15	火	〇	〇	牛乳 豚肉のねぎ塩ごはん 揚げぎょうざ 豆腐とわかめのキムチスープ	牛乳 豚肉 ぎょうざ 鶏肉・豆腐・わかめ・みそ	白ねぎ・ねぎ・にんにく・しょうが 玉ねぎ・にんじん・にら 干しいたけ・キムチ	アルファ化米・ごま油・白ごま 油 ごま油	748kcal 25.9g	30	水	〇	〇	牛乳 わかめしょうゆラーメン ビッグしゅうまい ゆで野菜	牛乳 豚肉・わかめ・なると 豚肉・たまご	もやし・にんじん・白ねぎ・玉ねぎ 玉ねぎ・コーン キャベツ・にんじん・小松菜	中華めん・ごま油 砂糖・ごま油・しゅうまいの皮	746kcal 33g
16	水	〇	〇	牛乳 バターパン ソース焼きそば フルーツナタデココ	牛乳 豚肉・青のり・かつお節 みかん缶・レモンゼリー	玉ねぎ・キャベツ・にんじん・ねぎ みかん缶・レモンゼリー	バターパン 焼きそば麺・油 ナタデココ・バナナ・ゼリー	767kcal 23.9g	31	木	〇	〇	牛乳 ごはん 豆腐チヂミ 切り干し大根と小松菜のナムル	牛乳 豚肉・焼き豆腐・赤みそ ちくわ	米 しょうが・白菜・にんじん・しめじ にら・玉ねぎ 切り干し大根・小松菜・にんじん	ごま油・ラー油 ごま油・白ごま・砂糖	763kcal 29g

* 物資の都合等により献立内容を変更する場合があります。