



令和5年10月予定献立表



[中学校]

酒々井町学校給食センター

日	曜日	主食 添加物	牛乳	おかず	主な材料と働き						栄養価 熱量kcal たんぱく質g 脂質g 食塩相当量g
					主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
					1群 魚・肉・卵 豆・大豆製品	2群 牛乳・小魚 海産	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類 いも類・砂糖	6群 油脂	
2	月	ココア揚げパン	○	花野菜サラダ(ドレッシング) 南瓜の米粉シチュー	鶏肉 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	ブロッコリー グリーンピース 南瓜 人参	カリフラワー コーン にんにく 玉葱	パン 砂糖 米粉	油 バター	773 26.7 28.2 2.8
3	火	ご飯	○	松風焼き こまだれサラダ(ドレッシング) さつまい	松風焼き 豚肉 豆腐	牛乳	人参 小松菜	もやし きゅうり 大根 長葱	米 さつまい	油	774 31.4 21.0 2.7
4	水	ご飯	○	鱈のみぞれ煮 アスパラと蓮根のマヨ炒め キャベツの味噌汁 ウエハース	鱈 油揚げ 味噌	牛乳	アスパラガス 江戸菜	蓮根 キャベツ コーン もやし エリンギ 長葱 にんにく	米 ウエハース	油 マヨネーズ	839 30.3 30.8 2.8
5	木	ご飯	○	蒲鉾とさつまいの天ぷら(天つゆ) 即席漬け 呉汁	蒲鉾 大豆 豆腐 味噌 かつお節	牛乳	人参	白菜 キャベツ つぼ漬け 長葱 ごぼう 大根	米 さつまい 天ぷら粉 里芋	油 ごま	807 24.8 22.7 2.7
6	金	ご飯	○	きのこカレー 福神漬け ヨーグルトサラダ	豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参	福神漬け 玉葱 にんにく 生姜 しめじ えのき マッシュルーム サタデココ パイン缶 みかん缶 りんご缶 アロエ	米 じゃが芋	油	841 25.8 20.6 3.4
9	月	スポーツの日									
10	火	カレーピラフ	○	豆腐ナゲット 3個(ケチャップ) ひじき入りポテトサラダ 大根スープ	豆腐ナゲット ハム ベーコン	牛乳 ひじき	人参 ブロッコリー	きゅうり コーン 大根 玉葱 しめじ	米 じゃが芋	マヨネーズ	918 25.7 36.0 4.3
11	水	中華麺	○	ねぎ味噌包子 2個 ハンパンスー 醤油ラーメンスープ 果汁グミ(ぶどう)	豚肉 なると 包子	牛乳 わかめ	人参 小松菜 にら	にんにく 生姜 キャベツ コーン 長葱 もやし きゅうり	中華種 でんぷん 砂糖 マロニー グミ	油 ごま油 ごま	765 34.3 23.1 5.6
12	木	ご飯	○	鶏肉の香味焼き ほうれん草和風サラダ 酒々井味噌の根菜ごま汁 ヨーグルト	鶏肉 豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 海苔 ヨーグルト	人参 ほうれん草	長葱 にんにく 生姜 もやし えのき ごぼう	米 砂糖 里芋	ごま 油	867 40.7 24.0 3.5
13	金	ご飯	○	ハンバーグきのこソース さつまいサラダ ABCスープ	ハンバーグ ツナ ベーコン	牛乳	ブロッコリー 人参 パセリ	玉葱 しめじ たもぎ茸 枝豆 マッシュルーム コーン	米 砂糖 さつまい マカロニ	油 マヨネーズ	899 30.9 31.0 3.5
16	月	ご飯	○	鶏肉の福肉焼き 竹輪入りさっぱりサラダ 豆腐の味噌汁 麦芽ゼリー	鶏肉 竹輪 豆腐 味噌 油揚げ	牛乳 わかめ	ほうれん草 人参 江戸菜	梅 キャベツ 長葱	米 砂糖 でんぷん ゼリー	油	801 36.4 19.2 3.8
17	火	麦ご飯	○	鱈の中華ソース 寒天サラダ カレー麻婆豆腐	鱈 味噌 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ 寒天	人参 ブロッコリー にら	きゅうり コーン にんにく 生姜 玉葱 マッシュルーム	米 米粉 麦 砂糖	ごま油	879 40.8 28.1 3.3
18	水	ピラフ	○	ブロッコリーと南瓜のグラタン キャベツとコーンのサラダ(ドレッシング) ポークビーンズシチュー	大豆 豚肉	牛乳	ブロッコリー 南瓜 人参 トマト グリーンピース	キャベツ コーン きゅうり 玉葱 にんにく 生姜	米 じゃが芋	油 ごま	897 32.7 24.3 4.8
19	木	ご飯 (ふりかけ)	○	チーズ蒲鉾 味噌ドレッシングサラダ じゃが豚キムチ	蒲鉾 味噌 豚肉	牛乳 チーズ	人参 にら	キャベツ きゅうり もやし 玉葱 しらたき キムチ	米 砂糖 じゃが芋	油 ごま油 ごま	856 33.8 22.0 3.8
20	金	ご飯	○	親子焼き 切り干し大根サラダ すき焼き風煮 芋けんぴパリッショ	親子焼き 豚肉 豆腐	牛乳 小魚	人参 江戸菜	切り干し大根 きゅうり 長葱 えのき しらたき 白菜	米 砂糖 さつまい	油 ごま	785 31.9 22.6 2.9
23	月	麦ご飯	○	南瓜シューマイ 2個 こんにゃくの中中華炒め キムチのトックスープ	シューマイ ベーコン 味噌 鶏肉	牛乳	南瓜 人参 アスパラガス	長葱 こんにゃく エリンギ 玉葱 キムチ 大根 キャベツ	麦 米 トック でんぷん 砂糖	ごま油	829 27.6 20.8 3.7
24	火	ご飯	○	さんが焼き 納豆和え 秋のすまし汁	さんが焼き 納豆 鶏肉 豆腐 かつお節	牛乳	小松菜 人参 江戸菜	もやし 大根 干し椎茸 なめこ しめじ 長葱	米 里芋	油	771 35.3 20.0 2.7
25	水	きのこスパゲティ	○	南瓜カマンベールチーズコロッケ イタリアンサラダ(ドレッシング) お米のタルト(りんご)	ベーコン	牛乳 チーズ	人参 南瓜 ブロッコリー アスパラガス	にんにく 玉葱 エリンギ えのき しめじ カリフラワー コーン 干し椎茸	スパゲティ タルト	油 オリーブオイル	802 24.8 39.9 3.0
26	木	ご飯	○	鮭の甘塩焼き 小松菜と竹輪のお浸し 味噌けんちん汁 きなこプリン	鮭 かつお節 竹輪 豆腐 鶏肉 味噌	牛乳	小松菜 人参	こんにゃく 大根 ごぼう 長葱	米 里芋 プリン	ごま	801 42.2 19.0 2.3
27	金	ご飯	○	鶏の唐揚げ 1個 こんにゃくのボン酢和え 豆腐となめこの味噌汁	鶏肉 かつお節 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	人参 アスパラガス	にんにく 生姜 なめこ きゅうり こんにゃく 長葱 切り干し大根	米 でんぷん 砂糖	油	785 33.3 20.0 3.8
30	月	ご飯	○	鯖スタミナ焼き 切り昆布の煮物 酒々井味噌の豆乳豚汁	鯖 豚肉 味噌 豆腐 大豆 油揚げ	牛乳 昆布	人参 さやいんげん	大根 こんにゃく 長葱	米 砂糖 さつまい	油	872 35.9 30.3 3.0
31	火	コッペパン (チョコスプレッド)	○	パンネのラザニア風 ブロッコリーサラダ パンフキンポスタージュ 南瓜くりーむもち	ベーコン	牛乳 生クリーム	ブロッコリー 人参 南瓜 パセリ	コーン 玉葱 セロリ	パン チョコレート パンネ もち	油 バター	946 27.9 34.9 3.2

◇10月分給食費の口座振替日は、10月2日(月)になります。
もし、残高不足等の理由により引き落としできなかった場合は、
11月分と同じ日(10月31日)に再振替をします。
残高の確認をお願いいたします。
◇食材等の都合により、献立を変更する場合がありますので、
ご了承ください。

今月の酒々井産



コシヒカリ
1等米



さつまい



味噌
・12日:根菜ごま汁
・30日:豆乳豚汁

学校給食摂取基準(12~14歳の場合)

	月平均
エネルギー: 830kcal	833
たんぱく質: 27.0~41.5g	32.0
脂質: 18.4~27.7g	25.6
食塩相当量: 2.5g未満	3.4

