



令和6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・豆腐品	2群 牛乳・小魚 海藻	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	
1	火	冷やしうどん (めんつゆ) (刻みのり)	○	ししゃもと南瓜の天ぷら 五目金平 ボンテドーナツ (チョコ味)	ししゃも 豚肉 さつま揚げ	牛乳 のり	南瓜 人参 さやいんげん	ごぼう こんにゃく	うどん ドーナツ	油 ごま	712 21.3 27.7 3.1
2	水	ご飯	○	鯖生姜醤油煮 小松菜のマヨネーズ和え 豆腐となめこの味噌汁	鯖 ツナ 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	小松菜 人参	生姜 コーン 大根 なめこ 長葱	米 砂糖	マヨネーズ	816 31.5 27.0 3.6
3	木	ご飯	○	野菜まんじゅう 2個 中華風ひじきサラダ 麻婆豆腐	野菜まんじゅう 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 ひじき	人参 にら	大根 きゅうり にんにく 生姜 干し椎茸 長葱	米 砂糖 澱粉	油 ごま油	858 37.3 23.7 3.5
4	金	ご飯	○	ホークカレー ブロッコリーサラダ (ドレッシング) はちみつレモンゼリー	豚肉	牛乳	人参 ブロッコリー	にんにく 生姜 玉葱 コーン	米 じゃが芋 ゼリー	油	896 23.2 22.8 3.3
7	月	ご飯 (ふりかけ)	○	親子焼き ごぼうサラダ いりどり煮	卵 鶏肉 ちくわ	牛乳	人参 グリーンピース 三つ葉	ごぼう コーン きゅうり 蓮根 こんにゃく 玉葱	米 里芋 砂糖	ごま マヨネーズ ごま油	858 31.1 25.2 3.3
8	火	ご飯	○	おからコロッケ (ソース) 寒天サラダ チンゲン菜スープ	おから 豆腐 鶏肉	牛乳 寒天 わかめ	人参 ブロッコリー チンゲン菜	長葱 きゅうり 干し椎茸 コーン 筍 きくらげ もやし	じゃが芋 砂糖 パン粉 小麦粉 澱粉	油	769 24.8 23.4 2.7
9	水	ご飯 (韓国りのり)	○	野菜とイカの子チミ 豚肉と野菜の韓国風炒め 春雨スープ	イカ 豚肉 ベーコン	牛乳 わかめ のり	にら 人参 江戸菜 小松菜	キャベツ にんにく もやし 長葱 干し椎茸	米 米粉 小麦粉 砂糖 澱粉 春雨	ごま油 ごま油	858 29.4 29.9 3.5
10	木	ご飯	○	鶏のマーマレード焼き 枝豆サラダ 酒々井味噌のさつま汁 ブルーベリーゼリー	鶏肉 豚肉 ハム 豆腐 味噌	牛乳 ひじき	人参 小松菜	生姜 にんにく もやし 玉葱 大根 長葱	米 砂糖 マーマレード ゼリー さつま芋	油	850 41.6 20.5 4.0
11	金	ひじきご飯	○	鶏つくね 筍わかめの炒め煮 にらともやしの味噌汁	鶏肉 豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 ひじき 筍 わかめ	人参 青じそ にら 江戸菜	玉葱 筍 こんにゃく もやし 長葱	米 パン粉 砂糖	ごま油	832 33.7 28.6 5.5
14	月	スポーツの日									
15	火	ご飯	○	鱈揚げ煮 キャベツのごま酢和え きのこのけんちん汁 フリソ	鱈 ちくわ 鶏肉 豆腐	牛乳	人参	キャベツ もやし 大根 ごぼう 長葱 干し椎茸 しめじ こんにゃく なめこ	米 砂糖 里芋 プリン	ごま油	821 34.6 20.3 2.8
16	水	ご飯	○	きのこ入りシューマイ 2個 チンジャオロースー 中華風コンスープ	シューマイ 豚肉 鶏肉 卵 豆腐	牛乳	人参 小松菜 ピーマン 赤ピーマン	干し椎茸 しめじ にんにく 生姜 筍 コーン 玉葱	米 砂糖 澱粉	油 ごま油	837 33.4 23.9 3.4
17	木	横割り 丸パン	○	白身魚のフライ (タルタルソース) ポイルキャベツ ミネストローネ オレシジ	白身魚 ベーコン	牛乳	人参 トマト	キャベツ にんにく 玉葱 セロリ オレシジ	パン 小麦粉 パン粉 じゃが芋 マカロニ	油 タルタルソース	803 28.0 36.0 3.5
18	金	麦ご飯	○	にらまん 棒棒鶏サラダ 中華丼の具	にらまん 鶏肉 豚肉 なると えび イカ	牛乳	人参 チンゲン菜	きゅうり もやし こんにゃく 筍 干し椎茸 キャベツ	米 麦 澱粉	油 ごま油	800 36.6 20.2 3.7
21	月	麦ご飯	○	厚焼き玉子 納豆和え 肉じゃが	卵 納豆 かつお節 豚肉	牛乳	小松菜 人参 さやいんげん	もやし 玉葱 しらたき	米 麦 じゃが芋 砂糖	油	856 35.4 21.2 2.9
22	火	ご飯	○	肉団子のもち米蒸し 2個 切干大根の煮物 根菜ごま汁	肉団子 油揚げ 豚肉 味噌	牛乳	人参 さやいんげん	干し椎茸 切干大根 ごぼう 長葱	米 もち米 砂糖 里芋	ごま油	869 31.6 26.9 2.8
23	水	ピラフ	○	鶏肉の照り焼き 花野菜サラダ ウィンナーポトフ	鶏肉 ウィンナー 白いんげん豆	牛乳	人参 ブロッコリー パセリ 赤ピーマン	コーン 生姜 大根 カリフラワー しめじ 玉葱	米 砂糖 じゃが芋	油	807 34.6 24.4 4.3
24	木	黒糖パン (マーガリン)	○	ブロッコリーと南瓜のグラタン 海藻サラダ きのこのクリームスープ	ベーコン	牛乳 チーズ 海藻 生クリーム	ブロッコリー 南瓜 人参 パセリ	玉葱 キャベツ きゅうり エリンギ しめじ たまご茸 マッシュルーム コーン	パン 小麦粉 マーガリン 油	819 27.1 37.3 4.3	
25	金	スパゲティ ナポリタン	○	鱈マスタードパン粉焼き イカサラダ アセロラゼリー	ベーコン ウィンナー 鱈 イカ	牛乳	人参 ピーマン	にんにく 玉葱 エリンギ キャベツ きゅうり	スパゲティ パン粉 砂糖 ゼリー	ごま油	760 32.7 32.5 4.9
28	月	ご飯	○	鉄カルバオバオ 2個 ピピンバの具 にらたまスープ	鉄カルバオバオ 豚肉 豆腐 ベーコン 卵 味噌	牛乳	人参 江戸菜 にら	にんにく 生姜 切干大根 玉葱	米 砂糖 澱粉	ごま油 ごま油	843 33.5 26.1 3.6
29	火	ご飯	○	ハンバーグ デミソースかけ 野菜のごま和え 小松菜の味噌汁	ハンバーグ 油揚げ 味噌	牛乳 生クリーム	人参 江戸菜 さやいんげん 小松菜	玉葱 キャベツ マッシュルーム 長葱	米 砂糖	ごま バター	824 31.4 26.8 2.9
30	水	ご飯 (のり佃煮)	○	干草焼き 味噌ドレッシングサラダ 豚肉と野菜の煮物	卵 鶏肉 蒲鉾 豚肉 味噌	牛乳 チーズ のり	人参 ほうれん草	玉葱 椎茸 キャベツ きゅうり もやし 蓮根 しらたき 枝豆	米 砂糖 じゃが芋	ごま 油 ごま油	878 31.3 25.5 3.4
31	木	ご飯	○	鶏の唐揚げ 磯香和え 酒々井味噌の豆腐の味噌汁 かぼちゃクリームもち	鶏肉 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 のり わかめ	人参 ほうれん草	生姜 にんにく えのき キャベツ 長葱	米 澱粉 かぼちゃクリームもち	油	848 34.8 23.3 3.4

◇10月分給食費の口座振替日は、9月30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が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。

今日の酒々井産

コンヒカリ 1等米

さつま芋

味噌
・10日:さつま汁
・31日:豆腐の味噌汁

学校給食摂取基準(12~14歳の場合)		月平均
エネルギー	: 830kcal	827
たんぱく質	: 27.0~41.5g	31.7
脂質	: 18.4~27.7g	26.0
食塩相当量	: 2.5g未満	3.6