

10月 給食献立表


2024年度		中学校 Aブロック		生徒氏名		印		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)
日 (曜)	献立	主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む		主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む		主に力や熱のもとになる 炭水化物、脂肪を多く含む		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1 (火)	ごはん 牛乳 小松菜と竹輪の煮浸し 高野豆腐汁	いか 竹輪 凍り豆腐 鶏	牛乳	こまつな に んじん	はくさい ね ぎ えのきだ	ごはん でん 粉 砂糖 し		773
	いかのさらさ揚げ	いか 竹輪 凍り豆腐 鶏				でん粉	油	32.2
	小松菜と竹輪の煮びたし	竹輪		こまつな に んじん		砂糖		2.6
	高野豆腐汁	凍り豆腐 鶏 肉		にんじん	はくさい ね ぎ えのきだ	しらたき		
2 (水)	きのこうどん (ソフトめん きのこ汁) 牛乳 野菜の里芋のそぼろ煮	鶏肉 かまぼ こ えび い か 鶏肉	牛乳	にんじん ほ うれんそう	しめじ まい たけ しいた け ねぎ た まねぎ えだ まめ しょう	ソフトめん 小麦粉 じゃ がいも さと いも 砂糖 でん粉	油	769
	牛乳		牛乳					27.3
	野菜かき揚げ	えび いか		にんじん	たまねぎ	こむぎこ じゃがいも	油	3.3
	里芋のそぼろ煮	鶏肉			えだまめ しょうが	さといも 砂 糖 でん粉	油	
3 (木)	ごはん 牛乳 豚かつ(ソース) 水菜と大根のサラダ (和風ドレッシング) かんぴょうの卵とじ汁	豚肉	牛乳			ごはん パン粉	油	795
		豆腐 卵		みずな	きゅうり だ いこん	砂糖	油	27.7
				にんじん ほ うれんそう	かんぴょう えのきたけ しいたけ	でん粉		2.7
4 (金)	ごはん 牛乳 さばの幽庵漬焼き 栗入り筑前煮 豚しょうがスープ ブルーベリーゼリー	さば 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん	ごぼう れん こん はくさい しいたけ ねぎ しょう	ごはん さと いも こん にやく 砂糖	くり 油	881
	さばの幽庵漬焼き	さば						31.4
	栗入り筑前煮	鶏肉		にんじん	ごぼう れん こん	さといも こん にやく 砂	くり 油	2.3
	豚生姜スープ ブルーベリーゼリー	豚肉 豆腐		にんじん	はくさい し いたけ ねぎ しょうが ブルーベリー		油	
7 (月)	アップルパン 牛乳 ますのもみじマヨネーズ焼き キャベツとコーンのソテー 豆ピューレのシチュー	ます ウィン ナー 鶏肉 いんげんまめ	牛乳 クリー ム	にんじん	りんご キャ ベツ とうも ろこし	コッペパン 砂糖 じゃが いも 小麦粉	ノンエッグマ ヨネーズ バ ター 油	906
	ますのもみじマヨネーズ焼き	ます		にんじん			ノンエッグマ ヨネーズ バター	39.4
	キャベツとコーンのソテー	ウインナー			キャベツ と うもろこし			3.1
	豆ピューレのシチュー	鶏肉 いんげ んまめ	牛乳 クリー ム	にんじん	たまねぎ	じゃがいも 小麦粉	油	
8 (火)	ごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ チンゲンサイともやしのオイスター炒め 大根の味噌汁	鶏肉 豚肉 油揚げ	牛乳	チンゲンサイ にんじん	しょうが も やし だいこ ん えのきだ け ねぎ	ごはん でん 粉	油	841
	鶏肉のから揚げ	鶏肉			しょうが	でん粉	油	31.4
	チンゲンサイともやしのオイスター炒め	豚肉		チンゲンサイ	しょうが も やし	でん粉	油	3.1
	大根のみそ汁	油揚げ		にんじん	だいこん え のきたけ ね			
9 (水)	長崎ちゃんぽんめん (ソフトめん 長崎ちゃんぽんスープ) 焼き餃子 アップルヨーグルト和え ハース	豚肉 えび なると	牛乳 ヨーグ ルト クリー ム	にんじん	しょうが も やし たけの こ はくさい ねぎ キャベ ツ りんご	ソフトめん でん粉 砂糖	ごま油 油	809
	牛乳		牛乳					29.8
	焼きぎょうざ③	豚肉			キャベツ	小麦粉 でん 粉		3.4
	アップルヨーグルト和え ウエハース		ヨーグルト クリーム		りんご	砂糖		
10 (木)	カレーライス (麦ごはん ポークカレー) 発酵乳 オムレツ ツナとわかめのサラダ	豚肉 発酵乳 卵 まぐろ	わかめ	にんじん	たまねぎ しょうが に んにく りん ご きゅうり	ごはん 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油	809
	発酵乳 (マスカット)	発酵乳						25.4
	オムレツ	卵						3.5
	ツナとわかめのサラダ (和風ドレッシング)	まぐろ	わかめ		きゅうり キャベツ	砂糖	油	
11 (金)	ごはん 牛乳 もろのみ キャベツの梅和え 鶏クレープ	もろ 鶏肉 豚肉 大豆	牛乳	しぞ にんじ ん	しょうが キャベツ きゅうり う め はくさい とうもろこし しいたけ ね	ごはん でん 粉 砂糖 パ ン粉	油	847
	もろのみそがらめ	もろ			しょうが	でん粉 砂糖	油	30.4
	キャベツの梅和え			しそ	キャベツ きゅうり う			2.8
	鶏だんごスープ	鶏肉 豚肉 大豆			はくさい と うもろこし しいたけ ね ぎ たまねぎ みかん	パン粉 でん 粉		
クレープ	豆乳		にんじん		でん粉 砂糖	油		

目の愛護デー

★減塩献立★
塩の取り過ぎに
注意しませよ

JAむつみ茨城
様よりいただき

15	中華丼 (ごはん 中華丼の具) 牛乳 パオズ マスカットゼリー 和え		豚肉 えび いか 鶏肉	牛乳	にんじん さ やえんどう	たまねぎ ヤ ングコーン はくさい た けのこ しよ うが にんに く マスカッ ト パイン アップル ナ	ごはん 砂糖 でん粉	ごま油	800
(火)	牛乳 パオズ1.2年①4~② マスカットゼリー和え		豚肉 鶏肉	牛乳		たまねぎ マスカット パインアップ ル ナタデコ	でん粉 小麦 砂糖		29.5 2.2
16	肉汁うどん (ソフトめん 肉汁) 牛乳 タラフリッター ひじ き サラダ		豚肉 なると	牛乳 ひじき	にんじん ほ うれんそう	たまねぎ ね ぎ しいたけ きゅうり と うもろこし	ソフトめん 小麦粉	油 ごま	791
(水)	牛乳 タラフリッター② ひじきサラダ (ごまドレッシ ング)		たら	牛乳			小麦粉	油 ごま	30.8 3.6
17	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン パンサンスー 豆腐とわかめの味 噌汁		鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく きゅうり キャベツ え のきだけ ね	ごはん でん 粉 砂糖はる さめ	油 ごま	836
(木)	ヤンニョムチキン パンサンスー 豆腐とわかめのみそ汁		鶏肉 豆腐 油揚げ	わかめ	にんじん	にんにく きゅうり キャベツ えのきたけ ねぎ	でん粉 砂糖 はるさめ 砂 糖	油 ごま ごま油	28.5 3.0
18	ビビンバ (ごはん そぼろ ほ うれんそうのナムル) 牛乳 ビー フンスープ		豚肉 大豆 鶏肉 えび	牛乳	ほうれんそう チンゲンサイ にんじん	しょうが に んにく もや し たまねぎ にんにく も	ごはん 砂糖 ビーフン	ごま油 ごま	774
(金)	牛乳 ビーフンスープ		鶏肉 え び	牛乳	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ し いたけ ねぎ	ビーフン	油	33.6 3.2
21	フィッシュバーガー (バーガーパ ン フィッシュポーションフライ ソース) 牛乳 コールスローサ ラダ 秋の香りシチュー 牛乳		ホキ 鶏肉	牛乳	にんじん パ セリ	キャベツ きゅうり と うもろこし たまねぎ し	コッペパン パン粉 砂糖 さつまいも 小麦粉	油 くり バ ター	803
(月)	牛乳 コールスローサラダ (コールロドレ ッシング) 秋の香りシチュー		鶏肉	牛乳	にんじん パ セリ	キャベツ きゅうり と うもろこし たまねぎ し めじ	砂糖 さつまいも 小麦粉	油 くり バター	30.5 3.2
22	ごはん 豚肉のかりん 汁のピリ辛和え 味噌けんちん汁		豚肉 豆腐 鶏肉 魚肉す り身	牛乳		しょうが ご ぼう	でん粉 砂糖	油 ごま	808
(火)	豚肉のかりん揚げ もやしのピリ辛和え 味噌けんちん汁		豚肉 豆腐		にんじん ほ うれんそう にんじん	もやし きゅ うり だいこん ご ぼう しめじ ねぎ	砂糖 さといも こ んにやく	ごま油 ごま ごま油	26.0 2.8
23	担々めん (中華めん 担々めん スープ)		豚肉 豆腐 鶏肉 魚肉す り身	牛乳	にんじん に ら ブロッコ リー	しょうが に んにく たけ のこ もやし ねぎ たまね ぎ とうもろ	中華めん 砂 糖 小麦粉	ごま油 ごま	851
(水)	牛乳 豆腐しゅうまい② ブロッコリーサラダ (和風ドレ ッシング)		豆腐 鶏肉 豚肉 魚肉す	牛乳	ブロッコリー	たまねぎ とうもろこし	小麦粉 砂糖	油	34.3 3.8
24	ごはん 牛乳 ハンバーグ照り焼 きソースかけ ジャーマンポテ トもやしと舞茸のスープ ラ・フラ ンスゼリー		鶏肉 大豆 ベーコン 豆 腐	牛乳	にんじん パ セリ	たまねぎ ま いたけ もや し 洋梨	ごはん 砂糖 でん粉 じゃ がいも	バター	779
(木)	ハンバーグ照り焼きソースかけ ジャーマンポテ トもやしと舞茸のスープ ラ・フランスゼリー		鶏肉 大豆 ベーコン 豆腐		にんじん パ セリ にんじん	たまねぎ たまねぎ まいたけ た まねぎ もや 洋梨	砂糖 でん粉 じゃがいも	バター	26.1 3.5
25	ごはん 牛乳 鶏肉のごまだれ焼 き なすの味噌炒め 豆乳入り野 菜の味噌汁		鶏肉 豚肉 投入	牛乳	ピーマン に んじん	しょうが な す だいこん ごぼう はく さい しめじ	ごはん 砂糖 さといも	ごま 油	780
(金)	鶏肉のごまだれ焼き なすのみそいため 豆乳入り野菜のみそ汁		鶏肉 豚肉 豆乳		ピーマン にんじん	しょうが な だいこん ご ぼう はくさ い しめじ	砂糖 さといも	ごま 油	30.8 3.0
28	ナン 牛乳 入りスープ		鶏肉 ベー コン	牛乳 チーズ クリーム	にんじん ピ ーマン ト マト	たまねぎ に んにく しょ うが セロリ キャベツ ズッキーニ	ナン 小麦粉 じゃがいも 玄米 砂糖	油 オリーブ 油	738
(月)	キーマカレー 玄米入りスープ バナナババロア		鶏肉 ベーコン	チーズ	にんじん ト マト	たまねぎ に んにく しょ うが セロリ キャベツ ズッキー ナタデココ	小麦粉 じゃがいも 玄米 砂糖	油 オリーブ油	31.2 3.8
29	ごはん 牛乳 さんまの煮つけ 切り干し大根の炒め煮 ほうり 汁 ハロウィンデザート		さんま 油揚 豚肉 卵	牛乳	にんじん み ずな	切り干し大 根 しいたけ えのきだけ まいたけ ねぎ	ごはん 砂糖	油	811
(火)	さんまの煮つけ		さん				砂糖		32.7

	切干し大根のいため煮 	油揚げ		にんじん	切干しだいこん しいたけ	砂糖	油	2.8
	はりはり汁	豚肉 油揚げ		みずな にん じん	えのきたけ まいたけ ね		油	
	ハロウィンデザート	卵	乳			砂糖		
30	カレー南蛮うどん(ソフトめん カレー南蛮汁)牛乳 ウィンナー 玉子焼き ジャがいものごまがら め	鶏肉 なたと 卵 ウィン ナー	牛乳	にんじん	たまねぎ も やし ねぎ	ソフトめん 小麦粉 でん 粉 ジャがい も 砂糖	油 ごま	880
(水)	牛乳		牛乳					29.7
	ウィンナー玉子巻き	卵 ウィン				砂糖		4.3
	ジャがいものごまがらめ					ジャがいも 砂糖 でん粉	油 ごま	
31	ごはん 牛乳 豚肉のケチャップ 焼き ごぼうサラダ 海鮮ワンタ ンスープ	豚肉 魚肉す り身 なたと	牛乳	にんじん	にんにく ご ぼう キャベ ツ もやし ねぎ しいた け たまねぎ	ごはん 小麦 粉	油 ごま	859
(木)	豚肉のケチャップ焼き	豚肉			にんにく			30.8
	ごぼうサラダ(ごまドレッシン)			にんじん	ごぼう		油 ごま	2.7
	海鮮ワンタンスープ	魚肉すり身 豚肉 なたと		にんじん	キャベツ も やし ねぎ しいたけ た	小麦粉		

茨城県産 米 牛乳 豚肉 さつまいも 水菜 チンゲンサイ ピーマン キャベツ きゅうり 大根 なす ごぼう ねぎ れんこん