

# 予定献立表（中学校）

令和5年10月

日の出町学校給食センター 中学校

日	主食	おかず	飲み物など	力や体温となるもの きいろ	血や肉をつくるもの あか	体の調子をよくするもの みどり	エネルギー たんぱく質
2月	ご飯 10/2豆腐の日	豆腐の中華煮 大学芋 キャベツともやしのナムル (中華ドレ)	牛乳	米, 油, 砂糖, でん粉, ごま油, さつ ま芋, ごま	牛乳, 豚肉, 豆腐, うずら卵	にんにく, しょうが, 人参, 長ねぎ, もや し, チンゲン菜, きくらげ, キャベツ	895 kcal 32.7 g
3火	横割り丸パン	A B Cスープ ハンバーグケチャップソース ヨーグルト	牛乳	パン, マカロニ, パン粉, 油, 砂糖	牛乳, ベーコン, 豚肉, 豆腐, ヨーグ ルト	にんにく, 人参, 玉ねぎ, キャベツ, ほう れん草, マッシュルーム	752 kcal 37.5 g
4水	ご飯 のり佃煮 10/4いわしの日	芋煮汁 いわしのごま味噌煮 切干大根の炒り煮	牛乳	米, 里芋, こんにゃく, 油, 砂糖, ご ま	牛乳, 豚肉, 豆腐, いわし, みそ, 油 揚げ, 海苔	ごぼう, 人参, 玉ねぎ, 長ねぎ, まいた け, 切干大根, さやいんげん	735 kcal 30.6 g
5木	マーブル食パン ☆フランス料理☆ 10/10日の日	ポトフ マカロニのケチャップソー 目の日サラダ (ソイドレ)	牛乳	パン, じゃが芋, 油, マカロニ, 砂糖	牛乳, 鶏肉, ウィンナー, ハム	玉ねぎ, 人参, キャベツ, さやいんげん, ピーマン, フロッコリー, カリフラ ワー, ほうれん草, 小松菜, とうもろこ し	743 kcal 27.2 g
6金	麦ご飯 秋野菜カレー	りんごジュース 煮卵 キャベツとコーンのサラダ (香味塩ドレ)	りんご ジュース	米, 麦, じゃが芋, 油, パター, 小麦 粉	鶏肉, レンズ豆, 牛乳, チーズ, 卵	りんごジュース, にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 人参, かぼちゃ, なす, れんこ ん, しめじ, りんご, トマトビュール, キャベツ, とうもろこし	809 kcal 25.5 g
10火	ゆでうどん 肉つけうどんのつゆ	竹輪の2色揚げ② みかん	牛乳	うどん, ごま油, 砂糖, でん粉, 小麦 粉, 油	牛乳, 豚肉, 油揚げ, 竹輪, 青のり	しょうが, 人参, 大根, 玉ねぎ, ごぼう, しめじ, 長ねぎ, ほうれん草, しいたけ, みかん	874 kcal 36.7 g
11水	ほうれん草食パン	マカロニのクリーム煮 三色ソテー 柿	牛乳	パン, 油, じゃが芋, マカロニ, パ ター, 小麦粉	牛乳, 鶏肉, 生クリーム	玉ねぎ, 人参, マッシュルーム, 枝豆, と うもろこし, 柿	769 kcal 28.7 g
12木	わかめご飯	ワンタンスープ 鮭の塩焼き 白菜のお浸し (醤油)	牛乳	米, ワンタンの皮, ごま油	わかめ, 牛乳, 豚肉, 大豆たんぱく, 鮭	しょうが, 人参, もやし, チンゲン菜, 長 ねぎ, 白菜, 小松菜	688 kcal 31.4 g
13金	食パン	イタリアンスープ チキングラタン キャベツソテー	牛乳	パン, パン粉, マカロニ, 油, パ ター, 小麦粉	牛乳, ベーコン, 卵, チーズ, 鶏肉, いんげん豆, 豆乳, ハム	玉ねぎ, 人参, とうもろこし, しめじ, キャベツ, 小松菜	760 kcal 34.6 g
16月	ご飯	中華もやしスープ いかチリソース 韓国風肉じゃが	牛乳	米, ごま油, でん粉, 油, 砂糖, じゃ が芋, ごま	牛乳, 鶏肉, いか, 豚肉	玉ねぎ, 人参, もやし, チンゲン菜, きく らげ, にんにく, しょうが, 長ねぎ, 万能 ねぎ	777 kcal 32.7 g
17火	さつまいもご飯 10/13 さつま芋の日	きのこのみそ汁 生揚げの南蛮煮 キャベツとわかめのサラダ (ごまドレ)	牛乳	米, さつま芋, ごま, こんにゃく, 油, 砂糖, でん粉, ごまドレッシング	牛乳, 豚肉, 豆腐, みそ, 生揚げ, 大 豆たんぱく, わかめ	なめこ, しいたけ, 大根, ごぼう, 長ね ぎ, しょうが, にんにく, キャベツ, 人参	773 kcal 35.4 g
18水	ご飯	キャベツの味噌汁 秋刀魚の蒲焼き 茎わかめのきんぴら	牛乳	米, でん粉, 油, 砂糖, こんにゃく, ごま	牛乳, 油揚げ, みそ, さんま, 茎わか め, 豚肉	キャベツ, 長ねぎ, 玉ねぎ, 人参, ごぼ う, さやいんげん	825 kcal 28.1 g
19木	きなご揚げパン	マカロニスープ いかの醤油マヨネーズ焼き 小松菜ともやしのサラダ (香味塩ドレ)	牛乳	パン, 油, 砂糖, マカロニ, マヨネ ーズ	きな粉, 牛乳, ベーコン, いか	にんにく, 人参, 玉ねぎ, キャベツ, 小松 菜, もやし	765 kcal 34.9 g
20金	麦ご飯 衣笠井の具 ☆京都府の郷土料理☆	肉野菜炒め みかんゼリー	牛乳	米, 麦, しらたき, 砂糖, 油, でん粉, ゼリー	牛乳, 油揚げ, 卵, 鶏肉, 豚肉	玉ねぎ, 長ねぎ, 人参, にんにく, しょう が, 白菜, もやし, さやいんげん	757 kcal 30.5 g
23月	ご飯	なめこの味噌汁 ししゃものカレー揚げ② 肉じゃが	牛乳	米, 小麦粉, 油, じゃが芋, こんにゃ く, 砂糖	牛乳, 油揚げ, 豆腐, わかめ, みそ, ししゃも, 豚肉	なめこ, 玉ねぎ, 長ねぎ, 人参, さやい んげん	812 kcal 33.3 g
24火	横割り丸パン	トマトのスープ 白身魚のフライ (ソース) スパゲティバジリコソテー	牛乳	パン, 油, 小麦粉, パン粉, スパゲッ ティ	牛乳, ベーコン, メルルーサ	にんにく, 人参, 玉ねぎ, キャベツ, トマ ト	758 kcal 33.0 g
25水	ご飯	もやしの担々スープ 焼肉炒め みかん	牛乳	米, はるさめ, ごま油, 砂糖, ごま, 油, でん粉	牛乳, 豚肉, 大豆たんぱく, みそ	にんにく, しょうが, もやし, 白菜, チン ゲン菜, 人参, 長ねぎ, しいたけ, 玉ね ぎ, なら, みかん	822 kcal 35.3 g
26木	背割りコッペパン	ラビオリスープ チリビーンズ ジャーマンポテト	牛乳	パン, 小麦粉, パン粉, 油, じゃが 芋, パター	牛乳, ベーコン, 大豆, レンズ豆, 豚 肉, 大豆たんぱく	にんにく, 人参, 玉ねぎ, キャベツ, ほう れん草, しょうが, トマトビュール	763 kcal 33.3 g
27金	秋の炊き込みご飯 10/27 十三夜献立	白菜の味噌汁 鯖のおろしだれがけ もやしのお浸し (醤油)	牛乳	米, 麦, 栗, 油, 砂糖	鶏肉, 油揚げ, 牛乳, 豆腐, みそ, 鯖	しめじ, 人参, 枝豆, しいたけ, 白菜, 長 ねぎ, 大根, 小松菜, キャベツ, もやし	723 kcal 33.8 g
30月	ココア食パン 10/31 ハロウィン	かぼちゃのクリームシチュー もやしソテー みかん	牛乳	パン, 油, じゃが芋, パター, 小麦粉	牛乳, 鶏肉, いんげん豆, 豆乳, 生ク リーム, ベーコン	しょうが, かぼちゃ, 玉ねぎ, 人参, しめ じ, セロリ, もやし, ピーマン, みかん	751 kcal 31.2 g
31火	ご飯	豚汁 鶏肉の唐揚げ 海藻サラダ (中華ドレ)	コーヒー 牛乳	米, じゃが芋, こんにゃく, 油, でん 粉	コーヒー牛乳, 豚肉, 豆腐, みそ, 鶏 肉, 海藻ミックス	大根, 人参, ごぼう, 長ねぎ, しょうが, 白菜, もやし	842 kcal 34.5 g

・都合により献立が変更になる場合があります。  
 ・10月の給食費は、10月27日(金)が引き落としになります。前日までに口座の  
 残高を確認してください。  
 ・お子さんが食物アレルギーで、原材料等詳細な情報が必要な場合は給食  
 センターにお問い合わせください。TEL 042-597-3414



日の出町平均	781	32.4
学校給食摂取基準 (範囲)	830	(27~42)

## さんま



さんまはまさに秋の味覚！ 塩焼きにして大根おろしやすだちなどを絞って食べると、とてもおいしいです  
 ね。他にも、照り焼きや煮物、お刺身、お寿司、開きにして一夜干しにするなど、色々な食べ方があります。

●3日(火)に使用するヨーグルトは、日の出町内にある協  
 同乳業 様から地域貢献としてご厚意で無償提供していただ  
 いた「健康投資ヨーグルト」です。