

予定献立表（中学校）

令和6年10月

日の出町学校給食センター 中学校

日	主食	料理名	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	
1 火	キャロットライス ホワイトソース	焼きウインナー② 白菜のサラダ（しそドレ）	牛乳	米、バター、油、小麦粉	牛乳、鶏肉、いんげん豆、生クリー ム、豆乳、ウインナー	人参、玉ねぎ、マッシュルーム、さやい んげん、白菜、もやし、小松菜	781 kcal 33.0 g	
2 水	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	
3 木	麦ご飯 10/2豆腐の日	豆腐の五目煮 切干大根の炒り煮 キャベツともやしのナムル （中華ドレ）	牛乳	米、麦、油、砂糖、でん粉、ごま油、 こんにゃく	牛乳、豚肉、豆腐、うずら卵、油揚げ	にんにく、しょうが、人参、もやし、筍、 チンゲン菜、きくらげ、切干大根、さや いんげん、キャベツ	811 kcal 35.9 g	
4 金	ご飯 10/4いわしの日	白菜の味噌汁 いわしのごま味噌煮 生揚げのキムチ炒め	牛乳	米、油、砂糖、でん粉、ごま	牛乳、豆腐、油揚げ、みそ、いわし、生 揚げ、豚肉	白菜、長ねぎ、にんにく、キムチ、にら	744 kcal 34.0 g	
7 月	ゆで中華麺	みそラーメンスープ ※野菜チップス みかん 平井小6年生メニュー😊	牛乳	中華麺、油、ごま、さつま芋	牛乳、豚肉、なると、わかめ、みそ	にんにく、しょうが、もやし、キャベ ツ、長ねぎ、とうもろこし、れんこん、 人参、さやいんげん、かぼちゃ、みかん	835 kcal 34.7 g	
8 火	食パン	ラビオリスープ おから入りナゲット② ジャーマンポテト	牛乳	パン、小麦粉、パン粉、でん粉、油、 じゃが芋、バター	牛乳、ベーコン、鶏肉、おから、豆乳、 豚肉	にんにく、人参、玉ねぎ、キャベツ、ほ うれん草	805 kcal 34.5 g	
9 水	麦ご飯 秋野菜カレー	煮卵 大根サラダ（中華ドレ）	牛乳	米、麦、じゃが芋、油、バター、小麦 粉	牛乳、鶏肉、レンズ豆、脱脂粉乳、 チーズ、卵	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、まい たけ、りんご、トマトピューレ、キャベ ツ、もやし、大根	847 kcal 32.4 g	
10 木	横割り丸パン 10/13 さつま芋の日	イタリアントマトスープ 白身魚のフライ（ソース） ※さつま芋とりんごのクリーム煮	牛乳	パン、パン粉、油、小麦粉、さつま 芋、砂糖、バター	牛乳、ベーコン、卵、チーズ、たら、生 クリーム	玉ねぎ、トマト、とうもろこし、りんご	793 kcal 33.5 g	
11 金	ご飯 10/10目の日	もやしの担々スープ 焼肉炒め 目の日サラダ（ソイドレ）	ブルーベリー ジョア	米、はるさめ、ごま油、砂糖、ごま、 でん粉	ジョア、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、にら、ブロッコリー、カリフラワー、 ほうれん草、小松菜、キャベツ、とうも ろこし	787 kcal 34.1 g	
15 火	きのこご飯	けんちん汁 鯖の塩焼き 切干大根とわかめのお浸し （醤油）	牛乳	米、油、砂糖、里芋、こんにゃく、ご ま油	油揚げ、牛乳、鶏肉、豆腐、鯖、わかめ	人参、しめじ、エリンギ、まいたけ、ご ぼう、大根、長ねぎ、切干大根、白菜、 もやし	722 kcal 31.8 g	
16 水	ご飯	うずら入り酢鶏 白菜の中華煮 柿	牛乳	米、でん粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏肉、うずら卵、ハム	しょうが、人参、玉ねぎ、筍、ピーマン、 しいたけ、白菜、小松菜、柿	818 kcal 32.3 g	
17 木	マーブル食パン 🇷🇺ロシア料理🇷🇺	ボルシチ風スープ煮 キャベツとベーコンのソテー みかん	牛乳	パン、じゃが芋、油	牛乳、豚肉、ウインナー、生クリー ム、ベーコン	にんにく、玉ねぎ、人参、キャベツ、セ ロリ、かぶ、トマト、ほうれん草、みか ん	774 kcal 25.6 g	
18 金	秋の炊き込みご飯 10/27 十三夜献立🍁	きのこのみそ汁 ししゃものから揚げ② もやしとキャベツのお浸し （醤油）	牛乳	米、麦、栗、油、砂糖、こんにゃく、 でん粉	鶏肉、油揚げ、牛乳、豚肉、豆腐、み そ、ししゃも	しめじ、人参、枝豆、しいたけ、なめこ、 大根、ごぼう、長ねぎ、キャベツ、もや し、小松菜	735 kcal 32.5 g	
21 月	ご飯	豚肉とこんにゃくの炒め汁 生揚げの肉味噌あんかけ れんこんのカレー炒め	牛乳	米、こんにゃく、ごま油、油、砂糖、 ごま、でん粉	牛乳、豚肉、生揚げ、みそ	白菜、玉ねぎ、人参、長ねぎ、えのき、 しいたけ、しょうが、にんにく、れんこ ん、さやいんげん	752 kcal 32.6 g	
22 火	食パン	チリコンカン スパゲティバジリコソテー 野菜とコーンのサラダ （コーンドレ）	牛乳	パン、油、小麦粉、バター、スパ ゲッティ、コンドレッシング	牛乳、大豆、金時豆、ひよこ豆、レン ズ豆、豚肉、大豆たんぱく、ベーコン	しょうが、にんにく、セロリ、玉ねぎ、 人参、マッシュルーム、トマトピュー レ、トマト、キャベツ、小松菜、とうも ろこし	832 kcal 36.1 g	
23 水	ご飯	豚汁 千草焼き 肉野菜炒め 平井小6年生メニュー😊	野菜 ジュース	米、じゃが芋、こんにゃく、油、砂 糖、でん粉	豚肉、豆腐、みそ、卵、鶏肉、ひじき、 豆乳	野菜ジュース、大根、人参、ごぼう、長 ねぎ、しいたけ、にんにく、しょうが、 白菜、もやし、小松菜	755 kcal 31.8 g	
24 木	ほうれん草食パン	コーンシチュー 海藻サラダ（和風ドレ） プリン ☆福井県の郷土料理☆	牛乳	パン、油、じゃが芋、バター、小麦 粉、プリン（卵・乳なし）	牛乳、鶏肉、豆乳、生クリーム、海藻 ミックス	玉ねぎ、人参、セロリ、とうもろこし、 白菜、もやし、大根	758 kcal 25.7 g	
25 金	ご飯	打ち豆汁 鰯の蒲揚げ 煮浸し	牛乳	米、里芋、こんにゃく、油、でん粉、 砂糖	牛乳、鶏肉、大豆、油揚げ、みそ、いわ し、かつお節	大根、ごぼう、長ねぎ、しょうが、キャ ベツ、小松菜、人参	832 kcal 35.7 g	
28 月	はちみつ食パン	ミネストローネ 鯖のチーズムニエル ポテトサラダ （ノンエッグマヨ）	牛乳	パン、マカロニ、油、小麦粉、パン 粉、バター、じゃが芋	牛乳、ベーコン、チーズ、さくら	にんにく、人参、玉ねぎ、キャベツ、ト マト、枝豆、とうもろこし	803 kcal 33.0 g	
29 火	麦ご飯 親子丼の具	野菜ソテー みかん	牛乳	米、麦、じゃが芋、油、砂糖	牛乳、鶏肉、卵、ハム	玉ねぎ、人参、さやいんげん、キャベ ツ、もやし、ピーマン、みかん	726 kcal 31.3 g	
30 水	かぼちゃ食パン 10/31 ハロウィン	かぼちゃのクリームスー プスクランブルエッグ もやしとわかめのサラダ （和風ドレ）	牛乳	パン、じゃが芋、バター、小麦粉、 油、砂糖	牛乳、ベーコン、いんげん豆、生ク リーム、豆乳、卵、わかめ	玉ねぎ、かぼちゃ、もやし、きゅうり、 人参	735 kcal 31.5 g	
31 木	ご飯	豆腐とわかめの味噌汁 鶏肉の唐揚げ 五目きんぴら	牛乳	米、でん粉、油、こんにゃく、砂糖、 ごま	牛乳、豆腐、油揚げ、わかめ、みそ、鶏 肉、豚肉、竹輪	玉ねぎ、長ねぎ、しょうが、ごぼう、人 参、筍、さやいんげん	784 kcal 33.0 g	
・都合により献立が変更になる場合があります。 ・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				◎ 2（水）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。		日の出町平均	781	32.8
						学校給食摂取 基準（範囲）	830	(27～42)



＊今月の日の出の野菜＊ 今月10月の献立表に★マークの料理に入っています。感謝していただきます！

さつま芋（木住野さん）

