



10月献立表

中学校給食の基準		
エネルギー	820	Kcal
たんぱく質	30.0	g
脂質	25~30	%
食塩相当量	3.0	g

平成 28 年

返子市立中学校

日	曜日	献立名	赤の食品			黄色の食品			緑の食品			栄養価					
			血や肉になる			働く力になる			体の調子を整える								
4	火	かおりご飯 揚げ餃子 春雨サラダ ガーリックポテト 豆腐の味噌汁 牛乳	ぎょうざ かつお節 豆腐 米みそ あおさ わかめ 牛乳	精白米 玄米 ほうちん じゃがいも なたね油 白いりごま マヨネーズ	しそ葉 チンゲンツァイ にんじん ミニトマト もやし キャベツ きゅうり ねぎ	エネルギー	865	Kcal	たんぱく質	23.8	g	脂質	29.8	g	食塩相当量	3	g
5	水	ご飯 鶏のくわ焼き 三色あえ ポテトサラダ ソーセージソテー 高野豆腐の味噌汁 牛乳	鶏肉 ソーセージ かつお節 高野豆腐 米みそ 牛乳	精白米 玄米 上白糖 かたくり粉 じゃがいも マヨネーズ なたね油	あさつき にんじん こまつな キャベツ きゅうり とうもろこし 玉葱 だいこん	エネルギー	891	Kcal	たんぱく質	35.4	g	脂質	28.1	g	食塩相当量	3.9	g
6	木	チンジャオロース焼きそば 焼売 茹で野菜 ポテトフライ 小松菜のじゃこ炒め物 南瓜の甘煮 牛乳	豚肉 あおのり しらす干し 牛乳	むし中華麺 上白糖 じゃがいも 三温糖 かたくり粉 なたね油 ごま油	青ピーマン にんじん こまつな かぼちゃ にんにく しょうが 玉葱 もやし たけのこ キャベツ とうもろこし	エネルギー	856	Kcal	たんぱく質	33.5	g	脂質	27.1	g	食塩相当量	4.1	g
7	金	ご飯 肉団子の甘酢あん 味噌ポテト きゅうりの昆布和え わかめスープ 牛乳	鶏肉 米みそ 豚肉 刻み昆布 わかめ 牛乳	精白米 玄米 上白糖 じゃがいも かたくり粉 中ざら糖 なたね油 白いりごま	にんじん 青ピーマン 玉葱 たけのこ 豚肉 しょうが グリンピース えだまめ きゅうり ねぎ	エネルギー	836	Kcal	たんぱく質	27.6	g	脂質	16.6	g	食塩相当量	3.2	g
11	火	スパゲティベスカトーレ シャキシャキポテト 鶏のレモン煮 果物 牛乳	いか むきえび まぐろ 鶏肉 牛乳	スパゲティ 三温糖 じゃがいも かたくり粉 薄力粉 なたね油	パセリ たかのつめ トマト 缶 にんじん こまつな 玉葱 にんにく きゅうり レモン 果物	エネルギー	843	Kcal	たんぱく質	38.2	g	脂質	24.9	g	食塩相当量	3.8	g
12	水	ご飯 回鍋肉(ホイロー) さんまの梅煮 野菜の辛子和え ワンタンスープ 牛乳	豚肉 さんま さつま揚げ 豚肉 昆布 牛乳	精白米 玄米 かたくり粉 三温糖 ワンタンの皮 なたね油 ごま油	にんじん 青ピーマン こまつな にんにく 玉葱 キャベツ ねぎ しょうが 梅 もやし きゅうり もやし	エネルギー	896	Kcal	たんぱく質	35.3	g	脂質	24.5	g	食塩相当量	5.2	g
13	木	ご飯 ひじきの肉そぼろ 魚の野菜あんかけ じゃが芋の甘煮 切干し大根のカレー炒め 玉ねぎの味噌汁 牛乳	豚肉 メルルーサ 油揚げ 米みそ かつお節 ひじき わかめ 牛乳	精白米 玄米 三温糖 片栗粉 薄力粉 上白糖 じゃがいも なたね油	青ピーマン 赤ピーマン にんじん さやいんげん しょうが 玉葱 もやし 切干しだいこん	エネルギー	960	Kcal	たんぱく質	37	g	脂質	21.5	g	食塩相当量	4.3	g
14	金	返子キーマカレー ハンバーグ 粉ふき芋 しらかちちゃん酢の物 お浸し 牛乳	豚肉 たまご かつお節 わかめ しらす干し 牛乳	精白米 玄米 薄力粉 パン粉 じゃがいも 上白糖 なたね油	にんじん 青ピーマン トマト 缶 パセリ さやいんげん ほうれんそう 玉葱 マッシュルーム にんにく とうもろこし きゅうり もやし キャベツ	エネルギー	878	Kcal	たんぱく質	35.4	g	脂質	24.7	g	食塩相当量	4.5	g
祝！返子市立中学校給食 2周年！																	
17	月	ご飯 鶏の胡麻味噌焼き 野菜ソテー 炒り豆腐 昆布の炒め煮 えのきと白菜の味噌汁 牛乳	鶏肉 米みそ 豆腐 豚肉 たまご さつま揚げ 油揚げ かつお節 米みそ 細切り昆布 牛乳	精白米 玄米 上白糖 三温糖 白いりごま なたね油	青ピーマン 赤ピーマン にんじん ほうれんそう キャベツ たけのこ こんにやく とうもろこし えのきたけ	エネルギー	864	Kcal	たんぱく質	37	g	脂質	28.5	g	食塩相当量	2.9	g
18	火	キャロットライスのホワイトソースがけ 鮭のオーロラソースがけ 茹で野菜 ひじきのサラダ ジャーマンポテト ヨーグルト	ベーコン 鶏 しろさけ まぐろ 大豆 牛乳 生クリーム ひじき ヨーグルト	精白米 玄米 薄力粉 上白糖 じゃがいも バター なたね油 マヨネーズ	にんじん パセリ ブロッコリー 玉葱 マッシュルーム とうもろこし きゅうり	エネルギー	888	Kcal	たんぱく質	37.3	g	脂質	28.8	g	食塩相当量	2.6	g
19	水	カレーソフト麺 小籠包(シュウロン) 茹で野菜 切干し大根卵焼き 大学芋 牛乳	豚肉 高野豆腐 焼き竹輪 かつお節 たまご 牛乳	ソフトめん 三温糖 さつまいも 上白糖 水あめ なたね油 黒いりごま	ほうれんそう こまつな にんじん 玉葱 ねぎ キャベツ 切干しだいこん	エネルギー	825	Kcal	たんぱく質	29.3	g	脂質	27.4	g	食塩相当量	3.7	g
20	木	ルーロー飯 キャベツとツナの炒め おからのサラダ いかのかりん揚げ 牛乳	豚肉 たまご まぐろ 米みそ おから いか 牛乳	精白米 玄米 上白糖 片栗粉 マカロニ かたくり粉 薄力粉 なたね油 マヨネーズ	にんじん こまつな 青ピーマン しょうが もやし ねぎ キャベツ きゅうり 玉葱	エネルギー	978	Kcal	たんぱく質	41.4	g	脂質	37	g	食塩相当量	3.7	g
21	金	ご飯 焼きのり 鱈の素揚げ 煮おろし キャベツのオイスターソース炒め もやしの辛子和え 豚汁 牛乳	まあじ 豚肉 さつま揚げ 豆腐 米みそ 海苔 牛乳	精白米 玄米 つきこんにやく じゃがいも なたね油	こまつな にんじん 青ピーマン しょうが だいこん キャベツ もやし きゅうり とうもろこし のり	エネルギー	833	Kcal	たんぱく質	43.2	g	脂質	22.5	g	食塩相当量	3.6	g
22	土	セルフチキンサンド スパゲティナポリタン 青菜のソテー 南瓜のホタージュ 牛乳	鶏肉 たまご ベーコン 牛乳 生クリーム	サンドパン 薄力粉 パン粉 スパゲティ 上白糖 コーンスターチ マヨネーズ なたね油 ごま油 バター	にんじん トマト 缶 パセリ こまつな かぼちゃ キャベツ レッドキャベツ 玉葱 マッシュルーム ホールコーン もやし にんにく	エネルギー	882	Kcal	たんぱく質	37	g	脂質	40.4	g	食塩相当量	5.1	g
合唱発表会																	
25	火	わかめご飯 魚フライ 胡麻和え 三色漬け 納豆汁 牛乳	かつお たまご 油揚げ 米みそ 納豆 牛乳	精白米 玄米 薄力粉 パン粉 上白糖 なたね油 白いりごま ごま油	ミニトマト ほうれんそう にんじん わかめ レモン もやし きゅうり だいこん しょうが はくさい ねぎ 板こんにやく	エネルギー	822	Kcal	たんぱく質	37.8	g	脂質	22.7	g	食塩相当量	3.6	g
26	水	スパゲティミートソース オムレツ コールスローサラダ リヨネズポテト 牛乳	豚肉 たまご 鶏肉 ひじき チーズ 牛乳	スパゲティ 薄力粉 上白糖 三温糖 じゃがいも なたね油 バター マヨネーズ	にんじん パセリ にんにく マッシュルーム 玉葱 キャベツ きゅうり とうもろこし レモン	エネルギー	883	Kcal	たんぱく質	37.5	g	脂質	33.9	g	食塩相当量	4.6	g
27	木	ひよこ豆のカレーライス キャベツの重ね煮 茹で野菜 フルーツヨーグルト 福神漬け 牛乳	豚肉 ひよこめ 鶏肉 ヨーグルト 牛乳	精白米 玄米 薄力粉 上白糖 じゃがいも 上白糖 米サラダ油 バター	にんじん 青ピーマン トマト 缶 さやいんげん パセリ かぼちゃ 玉葱 マッシュルーム にんにく キャベツ もみ みかん 缶 福神漬	エネルギー	872	Kcal	たんぱく質	30.5	g	脂質	19.9	g	食塩相当量	4	g
28	金	ひじきご飯 鶏の揚げ煮 茹で野菜 切干大根のサラダ 焼きりんご 大根の味噌汁 牛乳	油揚げ 焼き竹輪 鶏肉 かつお節 米みそ ひじき わかめ 牛乳	精白米 玄米 上白糖 片栗粉 三温糖 グラニュー糖 とうもろこし油 白いりごま マヨネーズ バター	にんじん ブロッコリー グリンピース しょうが 切干しだいこん きゅうり とうもろこし えだまめ りんご だいこん	エネルギー	958	Kcal	たんぱく質	31.4	g	脂質	29.9	g	食塩相当量	4.2	g
31	月	ご飯 きゅうり漬け さんまの蒲焼き 野菜の味噌ドレッシング 南瓜のそぼろあん かきたま汁 ヨーグルト	さんま 米みそ 鶏肉 豆腐 たまご かつお節 ヨーグルト	精白米 玄米 薄力粉 水あめ 上白糖 三温糖 かたくり粉 白いりごま ごま油 なたね油	ししとうがらし にんじん かぼちゃ こまつな きゅうり しょうが もやし きゅうり キャベツ しょうが	エネルギー	893	Kcal	たんぱく質	31	g	脂質	24.6	g	食塩相当量	3.7	g

- ★材料購入の都合により、献立または食材の一部を変更する場合があります。
- ★学校給食は、基本的に加熱処理されたものの提供となります（一部の野菜と果物を除く）。
- ★生卵のアレルギーをお持ちの方へ
卵につきましては、完全に加熱処理されております。

★アレルギー等をお持ちの方へ 締め切りについて
給食の締切は、1週間前の14時です。
例：14日の締切り⇒7日の14時です！

★一括予約（申し込み）をされている方も月に一度は、中学校給食システムで