

令和3年度 10月給食予定献立表



聖園中学校給食センター

日	曜	献立名	主な材料						カロリー	たんぱく質	
			主に肉をつくるものになる(肉)		主に体の潤子を整えるものになる(乳)		主にエネルギーのものになる(炭)				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
川下中学校 1年3組が考えた献立「年頃の授業も頑張れる給食」											
1	金	わかめごはん	鶏とれんごんの日替始め さけつみれ汁 みかん	とり ひきみそ さけたら	わかめきゅうりゅう にんじん	たまねぎ れんごん だいこん しろねぎ たまねぎ みかん	ごめ さとう さとう さとう	ごまごまあぶら ごま	606 23.7	752 27.9	
4	月	コッペパン	ハンバーグのきのこソースかけ (デミグラスソース) 白米とベーコンのスープ	とりにく ぶたにく たいす ぶたにく きゅうりゅう ベーコン	きゅうりゅう トマト にんじん パセリ	たまねぎ ぶなしめじ しょうが たまねぎ にんにく はくさい たまねぎ	パン さとう ごむぎ さとう	あぶら あぶら	593 24.4	697 27.7	
聖中学校 1年1組が考えた献立「秋を食べてつくろう」											
5	火	たまごめ ごはん	東屋れんごん入りコロック 校のあったかスープ りんご	さけ	ぎゅうりゅう わかめ	れんごん ほうれんそう にんじん れんごん たまねぎ たまねぎ りんご	ごめ こんにやく さとう じゃがいも さとう パンこ	あぶら あぶら	593 19.4	712 22.6	
イギリスの料理											
6	水	食パン2枚 (小1・2年 1枚) ミルクサンドイッチ まきつくろい	サンド用卵焼き 野菜サラダ スコッチブロス	たまご まぐるみず とり	ぎゅうりゅう にんじん にんじん	キャベツ たまねぎ セロリ	パン おむぎ	卵黄マヨネーズ オリーブオイル	590 27.5	708 21.7	
7	木	ゆかり ごはん (小)	かき揚げうどん (野菜のかき揚げ) たくあん和え	ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうりゅう にんじん ねぎ あかしそ にんじん しんぎく	たまねぎ たまねぎ ごぼう キャベツ たくあん もやし	ごめ うどん さとう ごむぎ	あぶら ごまごまあぶら	701 23.5	847 27.7	
目の健康デー献立											
8	金	ごはん	いわしの佃煮 にんじんしりしり かきたま汁	いわし まぐるみず たまご とうふ	わかめ わかめ ねぎ	らめ にんじん たまねぎ はくさい	ごめ さとう でんぷん	あぶらごま	582 28.3	710 32.3	
川下中学校 1年4組が考えた献立「秋飯」											
11	月	ごはん	さけとしめじのバター焼き ほうれんそうとわかめのごま和え さつまいも汁 みかん	さけ とうふ あぶらあげ むぎみそ	ぎゅうりゅう わかめ にんじん ねぎ	ぶなしめじ たまねぎ ほうれんそう たまねぎ みかん	ごめ さとう さつまいも	バター ごま	644 30.0	784 33.4	
12	火	ごはん	いわしのアンダレス 焼きお茶 おじゃかもやし	いわし むぎみそ	ぎゅうりゅう のり わかめ	ごまつな にんじん にんじん ねぎ たまねぎ	ごめ さとう/パンこ でんぷん ごま じゃがいも でんぷん	あぶら ごま	628 24.6	783 28.9	
13	水	コッペパン	れんごんサラダ マカロニスープ	たまご まぐるみず ベーコン	ぎゅうりゅう にんじん にんじん ごまつな	たまねぎ れんごん はくさい とうもろこし	パン さとう でんぷん 卵黄マヨネーズ ごま あぶら	596 23.8	717 27.6		
聖中学校 1年3組が考えた献立「和食っばい和食」											
14	木	ごはん	焼き鳥 ひじきのがめ汁 すまし汁 小野湯ムース	とり たいす あぶらあげ すまし汁	ぎゅうりゅう ひじき にんじん にんじん ねぎ ぎゅうりゅう れんごん	れんごん エリンギ たまねぎ えのきたけ	ごめ さとう さとう さといも こんにやく みずあめ	あぶら あぶら	644 25.8	769 28.8	
「まごわやさしい」献立											
15	金	ごはん	さばのみぞれ煮 ごま和え 豚汁	さば ぶたにく とうふ むぎみそ	ぎゅうりゅう わかめ にんじん ねぎ	だいこん ほうれんそう にんじん もやし ごぼう だいこん しょうが	ごめ さとう じゃがいも こんにやく	ごま	637 27.8	770 31.1	
聖中学校 1年2組が考えた献立「We love fall 秋給食」											
18	月	コッペパン	チキンチキンごはん 野菜たっぷりふちうまシチュー なし	とり さけ	ぎゅうりゅう ぎゅうりゅう	れんごん えだまめ たまねぎ ぶなしめじ なし	パン さとう でんぷん さつまいも	あぶら シチュールウ あぶら	683 30.5	826 36.3	
19	火	ごはん	チキンカレー ブロッコリーサラダ	とり まぐるみず	ぎゅうりゅう チーズ ブロッコリー	たまねぎ にんにく キャベツ とうもろこし	ごめ じゃがいも あぶら カレールウ 卵黄マヨネーズ ごま	627 22.6	783 27.0		
20	水	コッペパン	ペンネボロネーゼ 野菜スープ	ぶたにく	ぎゅうりゅう ごまつな にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく たまねぎ はくさい	パン ペンネ さとう じゃがいも あぶら	オリーブオイル あぶら	581 22.8	710 27.2	
石川黄の料理											
21	木	ごはん	いわしの生蒸し 白飯の日替和え めった汁	いわし ぶたにく なまあげ むぎみそ	ぎゅうりゅう にんじん にんじん	しょうが はくさい きゅうり だいこん ごぼう しろねぎ	ごめ さとう さとう さつまいも	あぶら	510 27.1	746 30.5	
22	金	ごはん	豚汁の具 ゆりごま和え 大学芋	ぶたにく ちくわ (すけとうたら ぼさ)	ぎゅうりゅう のり	にんじん さやいんげん ごまつな にんじん もやし	ごめ しらす さんとう でんぷん ごまごまあぶら さつまいも さとう	あぶら あぶらごま あぶらごま	642 23.6	797 27.7	
25	月	ごはん	大根と里芋のをぼろ煮 切干大根と小豆飯のサラダ	とり ちくわ (すけとうたら ぼさ) とらふ まぐるみず	ぎゅうりゅう ごまつな	だいこん しょうが きりほしだいこん	ごめ さといも さとう でんぷん 卵黄マヨネーズ	あぶら あぶら	577 23.0	720 27.0	
「まごわやさしい」献立											
26	火	ごはん	たらの焼酎ほろ 梅汁 チョコハチ さつまいもシチュー グレイズサラダ	たら とうふ しろみそ	ぎゅうりゅう あおのり ぎゅうりゅう ぎゅうりゅう	しょうが たまねぎ たまねぎ ぶなしめじ たまねぎ キャベツ	ごめ さとう でんぷん さつまいも さとう スパーおむぎ	あぶら あぶら あぶら 卵黄マヨネーズ ごま	592 24.5	739 28.7	
27	水	コッペパン	チョコハチ さつまいもシチュー グレイズサラダ	とり たいす	ぎゅうりゅう ぎゅうりゅう ひじき	ぶなしめじ たまねぎ キャベツ	パン カカオマス さとう みずあめ さつまいも たまねぎ	シチュールウ あぶら 卵黄マヨネーズ ごま	685 24.9	828 29.5	
28	木	ごはん	チャプチェ わかめスープ ぶどうヨーグルト	ぶたにく ベーコン	ぎゅうりゅう わかめ ヨーグルト	にんじん しろ にんじん ねぎ ぶどう	ほししいたけ たまねぎ にんにく しょうが はくさい えのきたけ たまねぎ	ごめ はるさめ さとう ごま あぶらごまあぶら	あぶら あぶら あぶら	626 24.1	760 27.5
ハロウィン献立											
29	金	チキンライス	かぼちゃひき肉フライ 豆乳スープ かぼちゃプリン	とり ぶたにく ベーコン とうりゅう とうりゅう	ぎゅうりゅう かぼちゃ パセリ かぼちゃ	たまねぎ グリンピース たまねぎ はくさい たまねぎ とうもろこし	ごめ ごむぎ こんこ でんぷん じゃがいも さとう みずあめ	あぶら あぶら あぶら	645 18.9	759 22.1	

※実情の理由で、食材を予定と異なる場合があります。生の菓物は本文字、加熱処理された菓物は敬称文字で記載しています。