



10月分 献立予定表



平成 29 年度

南足柄中学校

日	曜日	献立名	熱や力になる食品	血や肉になる食品	体の調子を整える食品	栄養価	備考	
2	月	宇治抹茶パン 牛乳 わかめと豆腐のスープ やきそば	宇治抹茶パン ごま油 焼きそば 油	牛乳 わかめ 豆腐 鶏肉 豚肉	干し椎茸 チンゲン菜 もやし キャベツ たけのこ 人参 ねぎ	738 30.1 22.6 2.8		
3	火	カレー 牛乳 チキンマリネ ラフランスヨーグルト	麦ごはん カレールー じゃがいも 油	牛乳 バター サラダチキン ラフランスヨーグルト	*玉ねぎ にんにく しょうが 人参 グリーンピース もやし きゅうり	821 26.6 18.5 2.2		
4	水	クッキーパン 牛乳 洋風じゃがスープ アロヨリのパスタの風炒め 十五夜ゼリー	食パン 薄力粉 上白糖 ベーキングパウダー 油 じゃがいも ゼリー	牛乳 たまご 豚肉 ベーコン	レモン 人参 *玉ねぎ しらたき ブロッコリー コーン にんにく	761 25.7 24.7 2.7		
5	木	ごはん 牛乳 かきたまご汁 さばのBBQソースがけ さつまいもサラダ	ごはん 上白糖 サツマイモ じゃがいも マヨネーズ ドレッシング	牛乳 さば たまご ロースハム	しょうが ねぎ *玉ねぎ 小松菜 人参 キャベツ きゅうり	852 30.2 31.7 2.5		
6	金	栗ご飯 牛乳 味噌汁(豆腐・油揚げ) 神奈川シュウマイ揚げ ひじき煮	ごはん 油 上白糖	牛乳 わかめ 豆腐 油揚げ シュウマイ 鶏肉 大豆	栗 ねぎ ひじき 人参 つきこん えだまめ	868 29.0 26.5 3.0	シュウマイ 1人3個 1学期最終給食	
9	月	★🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵 体育の日						
10	火	ごはん 牛乳 かつおとこんにゃくの味噌がらめ 根菜汁	ごはん 片栗粉 小麦粉 油 ごま油	牛乳 かつお 豚肉 大豆	こんにゃく しょうが にんにく 油揚げ 大根 人参 ごぼう ねぎ 蓮根	853 36.1 19.2 2.6	2学期開始給食	
11	水	食パン ラフランスジャム 牛乳 肉団子のトマトソース煮 プレーンオムレツ 青菜のソテー	食パン 油 ラフランスジャム パン粉 上白糖	牛乳 鶏ひき肉 たまご オムレツ ベーコン	*玉ねぎ ホールトマト 人参 キャベツ 小松菜 マッシュルーム もやし ほうれん草	781 35.9 34.3 3.6		
12	木	ブルコギ丼 牛乳 キャベツと花麩のスープ しゃりしゃりピーズ	ごはん ごま油 片栗粉 花麩 油	牛乳 豚肉 ベーコン かまぼこ 大豆 ミックスピーズ	小松菜 *玉ねぎ 人参 もやし しょうが にんにく キャベツ チンゲン菜 パセリ	871 31.5 27.5 1.2		
13	金	肉味噌ひじき丼 牛乳 春雨スープ 竹輪の磯部揚げ おかか和え	麦ごはん 油 三温糖 片栗粉 春雨 小麦粉	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 鶏肉 なると 竹輪 たまご	人参 *玉ねぎ なす ひじき しょうが ねぎ たけのこ キャベツ もやし	892 33.8 24.0 3.0	市内中学3校 統一メニュー 【台中献立】 ちくわ1人2本	
16	月	食パン みかんジャム 牛乳 秋味シチュー 鶏肉の照り焼き 温野菜	食パン みかんジャム じゃがいも さつまいも ホワイトルー 油 上白糖 ドレッシング	牛乳 ベーコン バター 鶏肉	人参 *玉ねぎ しめじ 栗 キャベツ きゅうり コーン	758 34.0 24.8 2.9		
17	火	きつねうどん 牛乳 笹かまぼこのカレー揚げ 切り干し大根	ソフト麺 小麦粉 油 上白糖	牛乳 油揚げ なると 豚肉 笹かまぼこ たまご	人参 *玉ねぎ ねぎ 干し椎茸 切り干し大根 さやえんどう	847 36.1 23.2 2.6	ソフト麺の日 笹かまぼこ 1人2本	
18	水	セルフホットドック 牛乳 ABCスープ ツナサラダ	コッペパン ABCマカロニ ドレッシング マヨネーズ	牛乳 ロングウインナー ベーコン ツナ	人参 *玉ねぎ もやし 小松菜 パセリ きゅうり キャベツ	819 32.0 35.7 3.3	文化祭 1日目	
19	木	ごはん(黒ごま) 緑茶 鮭の塩焼 フライドチキン 卵焼き アロヨリ 里芋のそぼろ煮 デザート	ごはん 黒ごま 小麦粉 片栗粉 油 里芋 上白糖 ゼリー	しゃけ 鶏肉 卵焼き 鶏ひき肉	しょうが にんにく ブロッコリー *玉ねぎ 人参 さくらんぼ	820 35.0 18.9 2.4	文化祭 2日目 文化祭弁当	
20	金	ごはん 牛乳 味噌汁(芋・揚げ) ぶりの照り焼き 胡麻和え 焼きいも	ごはん じゃがいも 三温糖 いらごま 上白糖 焼きいも	牛乳 さつま揚げ ぶり	キャベツ ねぎ ほうれん草 小松菜 人参 もやし	856 30.5 21.1 3.0		
23	月	セサミトースト 牛乳 ポトフ風スープ いかリングフライ もやしおかか	食パン グラニュー糖 マーガリン いらごま 油 練りごま じゃがいも	牛乳 ベーコン ウインナー いかリングフライ	キャベツ 人参 *玉ねぎ もやし	755 29.4 36.1 2.8	いかリング 1人2本	
24	火	ごはん 牛乳 中華スープ 酢豚	ごはん 片栗粉 油 三温糖	牛乳 豚肉 かまぼこ	しょうが 人参 *玉ねぎ ピーマン たけのこ なら 干し椎茸 キャベツ 小松菜	751 26.4 18.9 2.0		
25	水	クロワッサン 牛乳 スパゲティミートソース 野菜たっぷりスープ	クロワッサン スパゲティ 油 ブラウンルー	牛乳 豚ひき肉 クラッシュ大豆 バター ベーコン	*玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース 人参 キャベツ 小松菜 もやし	832 30.6 37.4 3.2		
26	木	ごはん 牛乳 冬瓜スープ 鮭のホイル焼き ひじきとベーコンの炒め物 冷凍みかん	ごはん 片栗粉 油 ごま油	牛乳 しゃけ 豚肉 ベーコン かまぼこ	コーン マッシュルーム 冬瓜 人参 *玉ねぎ しめじ ひじき チンゲン菜 もやし 冷凍みかん	798 31.4 18.4 1.7		
27	金	ごはん 牛乳 チゲ汁 切り干し大根ハンバーグ ブロッコリー	ごはん 油 三温糖 片栗粉 ごま油 マヨネーズ	牛乳 豚ひき肉 鶏肉 豆腐 油揚げ たまご	切り干し大根 *玉ねぎ キムチ 白菜 大根 しょうが ねぎ にんにく ブロッコリー	892 31.6 31.5 2.0		
30	月	カレーうどん風パスタ 牛乳 大根サラダ 紅茶ゼリー	スパゲティ 油 カレールー ドレッシング 紅茶ゼリー	牛乳 豚肉 わかめ	しめじ *玉ねぎ 人参 ねぎ 大根 きゅうり コーン	737 24.1 23.5 2.9		
31	火	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 春雨サラダ かぼちゃプリン	ごはん 油 上白糖 片栗粉 ごま油 春雨 ドレッシング かぼちゃプリン	牛乳 豆腐 豚ひき肉 ロースハム	ねぎ しょうが 干し椎茸 たけのこ なら キャベツ きゅうり 人参 かぼちゃ	859 29.8 21.2 1.9	Happy Halloween	

- 学校行事等により、献立を変更する場合がありますので、御了承ください。
- しるし(*)のついている食材は南足柄産です。
- 中学校のホームページでも献立をご覧になれます。

基準値

820	エネルギー
30.0	たんぱく質
25.0	脂肪
3.0	塩分