



# 10月分 献立予定表



平成 30 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	
1	月	食パン チョコクリーム 牛乳 コーンチャウダー 蓮根挟み揚げ さつま芋サラダ	食パン チョコクリーム じゃが芋 ホワイトルー 油 さつま芋 マヨネーズ	牛乳 ベーコン 蓮根はさみ揚げ	コーンクリーム 玉ねぎ うらごし人参 白菜 コーン 人参 きゅうり	891 24.6 43.6 2.2	蓮根はさみ 1人2個	
2	火	ごはん 牛乳 ABCスープ 厚揚げと豚肉の炒め物	ごはん マカロニ 油 じゃが芋 三温糖 ごま油	牛乳 豚肉 ベーコン 厚揚げ	白菜 もやし 小松菜 パセリ しょうが キャベツ 人参 玉ねぎ	833 32.2 21.9 1.7		
3	水	バターロールパン 牛乳 ポトフ風スープ ソース焼きそば ヨーグルト	バターロールパン じゃが芋 中華麺 油	牛乳 ウィンナー 豚肉 ヨーグルト	人参 玉ねぎ パセリ チンゲン菜 ブロッコリー キャベツ 筍 干し椎茸	752 27.1 28.0 2.6		
4	木	ごはん 牛乳 フォーガー風スープ さんまの蒲焼き風 切り干し大根	ごはん フォー 片栗粉 油 三温糖 上白糖	牛乳 鶏肉 さんま 油揚げ	干し椎茸 白菜 もやし ねぎ しょうが 人参 切り干し大根 きぬさや	909 29.3 29.0 2.0		
5	金	🐰🍷🐰🍷🐰🍷🐰🍷🐰🍷🐰🍷🐰🍷🐰🍷 給食はありません。						
9	火	ごはん 牛乳 味噌汁(豆腐・油揚げ) 鶏肉のから揚げ ナムル	ごはん 小麦粉 片栗粉 油 ごま油 いりごま	牛乳 豆腐 油揚げ わかめ 鶏肉	ねぎ しょうが にんにく 小松菜 もやし 人参	853 29.7 28.0 2.6	から揚げ 1人2個	
10	水	米粉パン 牛乳 肉団子のトマトソース煮 さわらのごま照り焼き 中華サラダ	米粉パン パン粉 じゃが芋 上白糖 片栗粉 いりごま 春雨 ドレッシング	牛乳 鶏ひき肉 たまご さわら	玉ねぎ 人参 ホールコーン キャベツ	731 39.9 27.5 3.0		
11	木	肉どんぶり 牛乳 かきたま汁 マカロニサラダ	ごはん 上白糖 油 花麩 マカロニ マヨネーズ ドレッシング	牛乳 豚肉 かまぼこ たまご なると	しらたき 玉ねぎ 小松菜 もやし コーン キャベツ 人参	824 31.5 22.4 2.6		
12	金	ごはん 牛乳 肉じゃが かぼちゃひき肉サンドフライ おかか和え	ごはん じゃが芋 上白糖 油	牛乳 厚揚げ 豚肉 かつお節 かぼちゃひき肉サンド	人参 玉ねぎ しらたき 枝豆 小松菜 もやし	908 29.4 24.3 1.9		
15	月	ナン ジョア(プレーン) キーマカレー チーズサラダ	ナン 油 カレールー ドレッシング	ジョア 豚ひき肉 クラッシュ大豆 バター チーズ	うらごし人参 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり 人参 ホールコーン	751 29.4 26.3 3.0		
16	火	きつねうどん(ソフトめん) 牛乳 はんぺんフライ ひじき煮	ソフトめん 油 上白糖	牛乳 油揚げ なると 豚肉 ひじき 大豆 鶏肉 はんぺんフライ	干し椎茸 白菜 玉ねぎ 人参 つきこん 枝豆	894 37.1 30.3 2.4		
17	水	セルフホットドック 牛乳 かぼちゃのシチュー チキンマリネ	コッペパン じゃが芋 ホワイトルー 油	牛乳 ウィンナー 豚肉 バター サラダチキン	人参 玉ねぎ かぼちゃ うらごしかぼちゃ パセリ きゅうり もやし	743 30.9 30.5 3.0		
18	木	🍎🍌🍎🍌🍎🍌🍎🍌🍎🍌🍎🍌🍎🍌🍎🍌 文化祭2日目、給食はありません。						
19	金	ごはん 牛乳 春雨スープ まぐろと大豆の味噌がらめ	ごはん 春雨 片栗粉 小麦粉 油 フライドポテト 上白糖	牛乳 鶏肉 なると まぐろ 大豆	もやし 干し椎茸 白菜 しょうが 枝豆	899 34.5 20.1 2.1		
22	月	チョコスティックパン 牛乳 わかめスープ スパゲティペペロンチーノ マスカットゼリー(手作り)	コッペパン マーガリン チョコチップ ごま油 スパゲティ 油 マスカットゼリー	牛乳 かまぼこ わかめ ベーコン	もやし 白菜 人参 ねぎ 玉ねぎ パセリ バジル マッシュルーム	855 25.9 27.7 2.4	スティックパン 1人1本	
23	火	ごはん 牛乳 豆腐とたまごのスープ さばの味噌煮 温野菜	ごはん 三温糖 ドレッシング	牛乳 豆腐 ベーコン たまご さば	レタス 白菜 パセリ しょうが キャベツ 人参 コーン ブロッコリー	854 32.6 26.0 3.1		
24	水	セサミトースト 牛乳 洋風すいとん 星のコロッケ ブロッコリードレッシング和え	食パン マーガリン 練りごま いりごま グラニュー糖 白玉粉餅 油 ドレッシング	牛乳 豚肉 かまぼこ 星のコロッケ	もやし 人参 白菜 干し椎茸 ブロッコリー	806 26.3 35.2 2.5		
25	木	二色そばろ丼 牛乳 野菜たっぷり味噌汁 カムカム揚げ	ごはん 上白糖 油 片栗粉 さつま芋 いりごま 水あめ	牛乳 豚ひき肉 たまご 大豆 ミックスビーンズ	大根 玉ねぎ もやし キャベツ 人参	906 33.2 28.7 2.9		
26	金	チキンカレー(麦ごはん) 牛乳 ツナサラダ 紅茶ゼリー(手作り)	麦ごはん じゃが芋 カレールー 油 マヨネーズ ドレッシング 紅茶ゼリー	牛乳 鶏肉 バター ツナ	玉ねぎ 人参 枝豆 キャベツ きゅうり にんにく しょうが	882 26.4 21.2 2.0		
29	月	食パン ラフランスジャム 牛乳 秋味シチュー 揚げシューマイ コーンサラダ	食パン 油 ラフランスジャム じゃが芋 ホワイトルー さつま芋 ドレッシング	牛乳 鶏肉 シューマイ バター	しめじ 人参 玉ねぎ 栗 キャベツ コーン きゅうり	771 30.9 27.2 2.5	シューマイ 1人3個	
30	火	わかめご飯 牛乳 チゲ汁 さばの塩焼き ごま和え	ごはん ごま油 いりごま 上白糖	牛乳 わかめご飯の素 豚肉 豆腐 油揚げ かまぼこ さば	キムチ 白菜 大根 ねぎ 小松菜 もやし 人参	857 37.2 28.0 2.8		
31	水	宇治抹茶パン 牛乳 とろとろスープ チキンカツ ポイルキャベツ かぼちゃプリン(手作り)	宇治抹茶パン パン粉 片栗粉 小麦粉 油 かぼちゃプリン	牛乳 ベーコン 鶏肉 たまご	大根 人参 玉ねぎ チンゲン菜 もやし キャベツ	721 28.9 30.5 2.1	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

830  
34.2  
27.6  
2.5

エネルギー  
たんぱく質  
脂肪  
塩分