



10月分 献立予定表



令和元年度

南足柄中学校

日	曜日	献立名	血や肉になる食品	熱や力になる食品	体の調子を整える食品	栄養価	備考	
1	火	五目うどん(ソフト麺) 牛乳 黒はんぺんフライ ひじき煮	牛乳 鶏肉 油揚げ かまぼこ フライ ひじき 大豆 豚肉	ソフト麺 油 砂糖	玉ねぎ 人参 椎茸 えのき茸 小松菜 こんにゃく 枝豆	874 38.7 25.5 4.4		
2	水	セルフホットドッグ (パン ウィンナーあえ ポイル野菜) マカロニグラタン風煮	牛乳 ウィンナー ベーコン 脱脂粉乳	背割りコッパパン マカロニ じゃがいも 油 ルウ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ 人参 しめじ コーン グリンピース	809 31.2 35.9 4.1		
3	木	ハヤシライス(麦ご飯 ルウ) 牛乳 温野菜(ドレッシング)	牛乳 豚肉 脱脂粉乳	麦ご飯 じゃがいも 油 ルウ	玉ねぎ 人参 トマト しめじ グリンピース キャベツ ブロッコリー コーン	812 27.6 20.8 1.8		
4	金	ご飯 牛乳 味噌汁(キャベツ 玉ねぎ) まぐろのケチャップあえ	牛乳 豆腐 味噌 まぐろ 大豆	ご飯 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも	キャベツ 玉ねぎ えのき茸 小松菜 人参 さやいんげん	855 34.5 22.8 2.4	さんま 1人2枚	
7	月	カレーミートトースト 牛乳 鶏肉のポトフ フルーツ白玉	牛乳 豚肉 大豆 チーズ 鶏肉	食パン 油 ルウ じゃがいも 白玉団子	玉ねぎ 人参 トマト パセリ 大根 セロリ さやいんげん パイナップル もも みかん	830 38.5 28.0 3.6		
8	火	ご飯 牛乳 味噌汁(もやし 玉ねぎ) さんまのスパイシー揚げ ごまあえ	牛乳 油揚げ わかめ 味噌 さんま	ご飯 片栗粉 小麦粉 油 ごま 砂糖	もやし 玉ねぎ 人参 えのき茸 キャベツ 小松菜	868 31.4 31.6 3.0		
9	水	スパゲッティベロンチーノ じゃがいもと肉団子のスープ煮 ブルーベリーのカップケーキ	牛乳 ベーコン 肉団子 卵 ヨーグルト おから	スパゲッティ 油 じゃがいも マーガリン ミックス粉 ジャム 砂糖	キャベツ 玉ねぎ パセリ 人参 しめじ 小松菜	802 29.5 29.1 2.9		
10	木	ご飯 牛乳 フォーガー風スープ 厚揚げとキャベツの炒め物	牛乳 鶏肉 厚揚げ 豚肉 味噌	ご飯 フォー 油 じゃがいも 砂糖	もやし 玉ねぎ 人参 椎茸 青梗菜 キャベツ	789 29.6 21.2 3.6		
11	金	豚丼(ご飯 具) 牛乳 味噌ワタンスープ 栗コロッケ	牛乳 豚肉 なた 鶏肉 味噌	ご飯 砂糖 ワタん ごま コロッケ 油	玉ねぎ 人参 こんにゃく キャベツ もやし 小松菜	846 31.3 22.6 3.6	お月見献立 十三夜	
14	月	体育の日						
15	火	タコライス(ご飯 タコスミート 野菜) 牛乳 野菜スープ ピーチゼリー	牛乳 豚肉 大豆 チーズ ウィンナー	ご飯 油 砂糖 ゼリー	玉ねぎ 人参 トマト セロリ ビーマン キャベツ 大根 しめじ 小松菜	822 29.8 24.9 3.1		
16	水	セルフチキンカツバーガー (サンドパン カツ 野菜 ソース) スイートポテタージュ	牛乳 鶏肉 卵 ベーコン いんげん豆 脱脂粉乳	サンドパン 小麦粉 パン粉 油 さつまいも ルウ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ 人参 しめじ コーン 小松菜	819 40.4 29.3 3.3		
17	木	ご飯 牛乳 沢煮碗 さばのカレー醤油焼き ゆかりあえ	牛乳 豚肉 油揚げ さば	ご飯 砂糖	大根 人参 玉ねぎ ごぼう 椎茸 小松菜 もやし きゅうり ゆかり	842 35.6 29.1 2.7		
18	金	ご飯 牛乳 具沢山コーンスープ 豚キムチ ヨーグルト	牛乳 ベーコン 卵 豚肉 昆布 ヨーグルト	ご飯 片栗粉 砂糖 ごま	玉ねぎ 人参 コーン 椎茸 小松菜 切干大根 白菜キムチ なら ねぎ	806 28.7 23.8 2.9		
21	月	ちゃんぽんラーメン(中華麺 スープ) 牛乳 かつおのごま味噌あえ	牛乳 豚肉 なた さつまいも かつお 大豆 味噌	中華麺 油 じゃがいも 片栗粉 小麦粉 砂糖 ごま	キャベツ もやし 人参 玉ねぎ 椎茸 小松菜	815 38.0 30.3 4.4		
22	火	即位礼正殿の儀						
23	水	ロールパン 牛乳 手作り肉団子のトマトソース煮 マカロニサラダ	牛乳 鶏肉 卵 ハム	ロールパン じゃがいも パン粉 片栗粉 砂糖 マカロニ マヨネーズ	玉ねぎ トマト 人参 マッシュルーム キャベツ きゅうり	845 32.5 38.9 3.0		
24	木	ご飯 牛乳 味噌汁(大根 厚揚げ) 鶏肉の甘醤油かけ 三色おひたし	牛乳 厚揚げ わかめ 味噌 鶏肉 かつお節	ご飯 片栗粉 油 砂糖	大根 玉ねぎ えのき茸 もやし 小松菜 人参	861 38.6 26.2 3.3		
25	金	チキンカレーライス(麦ご飯 ルウ) 福神漬け 牛乳 キャベツとハムのごまサラダ	牛乳 鶏肉 ハム	麦ご飯 油 じゃがいも ルウ ごま 砂糖	玉ねぎ 人参 りんご グリンピース 福神漬け キャベツ 小松菜	885 35.1 23.2 3.5		
28	月	セサミトースト 牛乳 ミネストローネ ツナとキャベツのサラダ	牛乳 ウィンナー 大豆 ツナ	食パン マーガリン ごま 砂糖 マカロニ じゃがいも マヨネーズ	玉ねぎ 人参 トマト キャベツ セロリ きゅうり	798 30.0 39.0 3.9		
29	火	ご飯 牛乳 豚汁 ハンバーグおろしソース 春雨サラダ	牛乳 豚肉 味噌 ハンバーグ かつお節 ハム 錦糸卵	ご飯 油 じゃがいも 砂糖 春雨 ごま	大根 人参 ごぼう 玉ねぎ こんにゃく キャベツ きゅうり	852 30.7 24.9 3.9	3年生 給食なし	
30	水	黒パン 牛乳 ペンネのクリーム煮 サーモンタルタルフライ 大根サラダ	牛乳 脱脂粉乳 チーズ 生クリーム ベーコン うすら卵 フライ わかめ	黒パン 油 マカロニ ルウ	玉ねぎ 人参 パセリ マッシュルーム 大根 きゅうり	821 31.2 37.9 3.6	3年生 給食なし	
31	木	スパゲッティミートソース 大根とキャベツのスープ 南瓜プリン	牛乳 豚肉 大豆 チーズ ウィンナー	スパゲッティ 油 ルウ 砂糖 プリンの素	玉ねぎ 人参 トマト マッシュルーム 大根 キャベツ 小松菜 南瓜	836 32.6 30.2 3.3		

●学校行事等により、献立を変更する場合がありますので、ご承知おきください。

●しるし(*)のついている食材は南足柄市産です。

●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	エネルギー
34.2	たんぱく質
27.8	脂肪
2.5	塩分

