

2024年10月 学校給食予定献立表

坂戸市立 若宮 中学校

実施日	献立名	主な材料とその働き						調味料等	栄養素		
		体をつくる食品		体の調子を整える食品		エネルギーのもとになる食品			エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	
		たんぱく質	無機質	カロテン	V. C.	炭水化物	脂質				
1(火)	牛乳 フラワーロールパン マカロニのクリーム煮 イタリアンサラダ		牛乳				フラワー 小麦粉 じゃがいも マカロニ 砂糖		バター 米油 白ワイン 塩 こしょう 鶏がら ローレル 塩 米酢 こしょう バジル	823	28.3
2(水)	牛乳 きつね寿司 さばの竜田揚げ キャベツの一味漬		牛乳		こまつな にんじん	かんぴょう しょうが 干しいたけ	砂糖 米 小麦粉 でん粉	ごま 米油	しょうゆ 塩 米酢 清酒 しょうゆ 塩 塩 一味唐辛子	786	30.3
3(木)	牛乳 ごはん 親子煮 青菜と白滝の炒め物		牛乳				米 じゃがいも 砂糖	米油 清酒 しょうゆ 塩		827	34.2
4(金)	牛乳 かき揚げうどん ごまあえ		牛乳				小麦粉 でん粉 うどん	米油	清酒 しょうゆ 塩 削り節 しょうゆ	816	30.2
7(月)	牛乳 ハッシュドポーク コーンサラダ		牛乳				しょうが たまねぎ にんにく 小麦粉 米	米油	赤ワイン ウスターソース 塩 こしょう トマトケチャップ 塩 米酢 こしょう	885	32.3
8(火)	牛乳 黒パン あんかけ焼きそば 大根のサラダ		牛乳				黒パン でん粉 砂糖 中華めん	米油	清酒 しょうゆ 塩 米酢 こしょう しょうゆ 塩 米酢 こしょう	816	33.6
9(水)	牛乳 ごはん いわしのしょうが煮 五目きんぴら おひたし		牛乳				米 砂糖		清酒 本みりん しょうゆ 米酢 しょうゆ 一味唐辛子 しょうゆ	826	35.4
10(木)	牛乳 ツナサンド 白菜と肉団子のスープ 菊花みかん		牛乳				キャベツ きゅうり たまねぎ ごまパン	マヨネーズ	塩 こしょう しょうゆ 塩 こしょう 削り節	810	36.0
11(金)	牛乳 ごはん 手作りさつま揚げ 肉じゃが キャベツのおかかあえ		牛乳				米 でん粉 砂糖	米油	清酒 しょうゆ 清酒 しょうゆ 煮干し しょうゆ	848	32.2
15(火)	牛乳 高野豆腐のそぼろ丼 かき玉汁 みたらし団子		牛乳				砂糖 米 でん粉	米油	清酒 本みりん しょうゆ しょうゆ 塩 削り節 本みりん しょうゆ	797	30.4
16(水)	牛乳 昆布ごはん たらと野菜のしょうがみぞれあん りんご		牛乳				砂糖 米 小麦粉 じゃがいも でん粉 砂糖	米油	清酒 しょうゆ 清酒 本みりん しょうゆ 塩	836	31.7
17(木)	牛乳 ライスボールパン チーズシチュー キャベツとハムのソテー		牛乳				ライスボールパン 小麦粉 じゃがいも	バター 米油	白ワイン 塩 こしょう ローレル しょうゆ 塩 こしょう	761	31.6
18(金)	牛乳 味噌キムチラーメン おからドーナッツ もやしのサラダ		牛乳				砂糖 中華めん 小麦粉 きび砂糖	ごま 米油 バター 米油	清酒 塩 鶏がら バター 米油 しょうゆ 塩 米酢 こしょう	879	30.4
21(月)	牛乳 ごはん 手作り肉シューマイ 切り干し大根の煮付け いろいろ野菜のナムル		牛乳				米 でん粉 しゅうまいの皮	ごま油	しょうゆ 塩 こしょう 清酒 しょうゆ 塩 煮干し しょうゆ 塩	783	30.7
22(火)	牛乳 ツイストパン ニョッキのトマトソース グリーンサラダ		牛乳				ツイストパン 小麦粉 じゃがいも	バター 米油	ウスターソース 塩 こしょう トマトケチャップ 塩 米酢 こしょう	781	27.4
24(木)	牛乳 ココア揚げパン ABCマカロニスープ チーズ入りフレンチサラダ		牛乳				砂糖 ココアパン じゃがいも マカロニ	米油	ココア 白ワイン 塩 こしょう 鶏がら ローレル 塩 りんご酢 こしょう からし粉	771	24.6
25(金)	牛乳 小江戸カレーライス ウインナーと野菜のソテー		牛乳				小麦粉 じゃがいも さつまいも 米	米油	ウスターソース しょうゆ 塩 削り粉 しょうゆ 塩 こしょう	870	25.8
28(月)	牛乳 しゃくし菜ピラフ あじのエスカパーシュ ヨーグルト		牛乳				米 小麦粉	バター 米油	しょうゆ 塩 こしょう 清酒 塩 米酢 こしょう	780	30.6
29(火)	牛乳 さかど葉酸ブレッド きのこスパゲッティ ごぼうのサラダ		牛乳				さかど葉酸ブレッド 小麦粉	米油	しょうゆ 塩 こしょう しょうゆ 塩	785	28.9
30(水)	牛乳 ごはん 蒸し鶏のねぎ味噌がけ 磯煮 ピリッとキャベツ		牛乳				米 でん粉 砂糖	ごま油	清酒 しょうゆ 米酢 本みりん しょうゆ 煮干し しょうゆ 塩	849	36.7
31(木)	牛乳 鶏南蛮 野菜の香味あえ 手作りアップルパイ		牛乳				たまねぎ ねぎ キャベツ しょうが	でん粉 砂糖 うどん 砂糖	清酒 しょうゆ 塩 一味唐辛子 削り節 しょうゆ 塩	831	28.6
給食回数 21回									今月の栄養量	817	30.9
*牛乳は4月～10月の間250mlになります									基準栄養量	830	27.0～41.5
*材料は都合により変更することがあります											