

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 清酒 しょうゆ | 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 じゃがいも にんにく しめじ エリンギ | 米油 | しょうゆ 塩 こしょう ごま マヨネーズ | 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