令和6年10月分学校給食基準献立予定表(詳細版)

- ※ 分量(g)は中学年の1人分です。 ※ 学校行事等により献立を変更したり、お休みしたりすることがありますのでご了承ください。

Α	2 (水)	3 (木)	4 (金)		1 (火)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)	7 (月)	16 (水)	17 (木)
В	1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)		7 (月)	9 (水)	11 (金)	10 (木)	8 (火)	16 (水)	17 (木)
С		1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)	11 (金)	10 (木)	7 (月)	8 (火)	9 (水)	17 (木)	18 (金)
D	4 (金)		1 (火)	2 (水)	3 (木)	11 (金)	7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	18 (金)	15 (火)
Е	3 (木)	4 (金)		1 (火)	2 (水)	7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)	15 (火)	16 (水)
	コッペパン	麦ごはん	ビビンバ	黒パン	豚すき丼	チキンカレー	あんかけうどん	食パン	ルーローハン	ツナそぼろごはん	ごはん	さつまいもごはん
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	ごま塩
献	ポークビーンズ	ホイコーロー	トックスープ	とり肉とじゃがいものケチャップあえ	ピリカラ漬け	わかめサラダ	しいらとじゃがいものから揚げ	バーベキューチキン	ごまドレッシングサラダ	ワンタンスープ	生揚げと野菜のそぼろ煮	牛乳
立	ビーフンスープ	塩ナムル		いろどりスープ		1000000	ヨーグルト	白菜のクリームシチュー			もやしのあえもの	とり肉の甘酢だれ
名				552,77			7771				ひじきのつくだ煮	いそあえ
											000000000000000000000000000000000000000	- (45/2
	コッペパン 50	米 70	米(委託炊飯) 80	黒パン 50	米 70	米 70	干しうどん 40	食パン 60	米 70	米(委託炊飯) 80	米(委託炊飯) 80	米 62
	-7.12	麦 10	豚ひき肉 45)MC 12	麦 10		鶏肉 15	2.5	麦 10	ツナ 47	711(\$10)(44)	麦 8
	牛乳 206	油 0.3	大豆ミート 6.5	牛乳 206	油 0.3	-		牛乳 206		凍り豆腐 6	牛乳 206	油 0.3
	176 200	酒 1	<u> </u>	176 200	酒 1	酒 1	人参 10	176 200	酒 1	人参 10	176 200	酒 0.8
	豚ひき肉 18	水	しょうが 0.4	鶏肉 50	水	水	白菜 45	鶏肉 60		しょうが 0.7	冷凍生揚げ 40	水
	大豆 16	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	にんにく 0.1	塩 0.1	豚肉 36			塩 0.18	豚肉 60	しょうゆ 3.9	さとう 2	さつまいも 25
	人参 14	牛乳 206	油 1	こしょう 0.03	凍り豆腐 8	人参 15	小松菜 15	カレー粉 0.18	うずら卵水煮 19	さとう 2.6	しょうゆ 3	塩 0.5
	大多 14 玉ねぎ 45	T#6 200	酒 0.8	H	しらたき 20	.		トマトケチャップ 2.4		<u>酒</u> 1.5	豚ひき肉 22	<u>塩</u> 0.3 黒ごま 1
	にんにく 0.1	豚肉 50	さとう 1	しておいも 66	人参 15	玉ねぎ 40		ウスターソース 1.4	in (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1)	みりん 0.8	大豆ミート 3.3	塩 0.06
	油 1	トヤベツ 60	しょうゆ 3	油 35	大多 13 長ねぎ 4	にんにく 0.2	塩 0.5	にんにく 0.03	ボー 0.5 ごま油 0.5	0.0	人参 15	- <u>-</u>
	ダイストマト 32	長ねぎ 5	赤みそ 1	玉ねぎ 25	白菜 50		しょうゆ 6	酒 1.3	<u> </u>	牛乳 206	玉ねぎ 25	牛乳 206
	シェルマカロニ 9	人参 15	一味とうがらし 0.02	油 0.5	油 1.2	油 1	片栗粉 3.5	1.0	しょうゆ 5.3	140 200	じゃがいも 60	140 200
	小麦粉 1.8	にんにく 0.5	もやし 35	1,	さとう 2.7		水 120	豚肉 15		ウェーブワンタン 7	油 1.2	鶏肉 60
	トマトケチャップ 2.7	しょうが 0.5	人参 8	中濃ソース 2.9	しょうゆ 6.4		7,120	ベーコン 2	オイスターソース 2.4	豚肉 10	グリンピース 2	塩 0.1
	中濃ソース 2.3	ごま油 1.2	小松菜 20		酒 0.8	カレー粉 1	牛乳 206	人参 20		人参 10	さとう 3.5	こしょう 0.03
	しょうゆ 0.9	豆板醤 0.3	しょうゆ 2.5		74 0.0	濃縮スープ(チキン) 2	1 10 200	白菜 55		玉ねぎ 40	しょうゆ 5	片栗粉 8
	赤ワイン 1.4	酒 1.5	ごま油 0.3	ベーコン 2	牛乳 206	塩 0.75	Lいら 40			キャベツ 30		油 35
	塩 0.45	濃縮スープ(ポーク) 3	白ごま 1	人参 10	1,70	トマトケチャップ 2	塩 0.16	油 0.5		小松菜 10	もやし 35	さとう 1.8
	こしょう 0.02	さとう 0.5		キャベツ 21	大根 25		白ワイン 0.8	油 3	1111	濃縮スープ(ポーク) 5	小松菜 20	しょうゆ 3.6
	チリパウダー 0.15	しょうゆ 3	牛乳 206	小松菜 10	人参 5	しょうゆ 1.6	片栗粉 12	小麦粉 3	キャベツ 50	塩 0.8	しょうゆ 2.4	酢 1.8
	乾燥パセリ 0.03	こしょう 0.01		ホールコーン 8	きゅうり 5	ローリエ 0.02	じゃがいも 90	調理用牛乳 30	人参 8	こしょう 0.03	白ごま 1	水 10
材		甜面醬 6	鶏肉 15	濃縮スープ(ポーク) 5	しょうが 0.3	水 80	油 35	脱脂粉乳 9	白ごま 1.6	しょうゆ 2		
料	ビーフン 10	片栗粉 1	大根 20	しょうゆ 1	しょうゆ 1.8		塩 0.09	濃縮スープ(ポーク) 5	酢 1.2	水 130	ひじき佃煮 5	キャベツ 45
名	鶏肉 10	水	人参 10	塩 0.9	酢 1.8	牛乳 206		塩 0.8	しょうゆ 2.4			人参 5
	人参 6		長ねぎ 3	片栗粉 1.7	さとう 1		ヨーグルト(鉄) 80	こしょう 0.04	さとう 1.2			ほうれん草 20
	もやし 20	もやし 45	しょうが 0.1	水 140	ごま油 0.18	わかめ 1		水 70	サラダ油 1.2			しょうゆ 2.8
	小松菜 10	小松菜 20	にんにく 0.1		一味とうがらし 0.01	キャベツ 45			ごま油 0.3			のり 0.5
	濃縮スープ(チキン) 5	ごま油 0.4	塩 0.6			人参 5						
	塩 1	酢 0.9	しょうゆ 2			しょうゆ 3						
	こしょう 0.03	塩 0.37	こしょう 0.01			サラダ油 2						
	水 130	白ごま 1	濃縮スープ(チキン) 5									
			トック 27									
			水 130									
エネルギー	567kcal	568kcal	641kcal	593kcal	561kcal	650kcal	568kcal	626kcal	625kcal	644kcal	624kcal	577kcal
たんぱく質	26.5g	21.7g	26.2g	24.0g	21.9g	21.5g	24.2g	32.2g	24.3g	24.0g	22.7g	22.2g

Α	18 (金)	15 (火)	22 (火)	25 (金)	24 (木)	23 (水)	21 (月)		30 (水)	28 (月)	31 (木)	29 (火)
В	18 (金)	15 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)	21 (月)	22 (火)		31 (木)	29 (火)	30 (水)	28 (月)
С	15 (火)	16 (水)	24 (木)	25 (金)	21 (月)	22 (火)	23 (水)	28 (月)		31 (木)	29 (火)	30 (水)
D	16 (水)	17 (木)	25 (金)	21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)		28 (月)	30 (水)	29 (火)	31 (木)
Е	17 (木)	18 (金)	21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)	28 (月)	29 (火)	30 (水)	31 (木)	
	ぶどうパン	こぎつねずし	黒パン	麦ごはん	ぶどうパン	麦ごはん	ごはん	麦ごはん	チーズパン	ツナピラフ	とり肉ときのこのクリームスパゲッティ	ガパオライス
١., ١	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
献	はやし煮	肉団子	ハンバーグ	とり肉と凍り豆腐の揚げ煮	マカロニグラタン	プルコギ	あじのたれカツ	豚肉のしょうが炒め	揚げじゃがいものそぼろ煮	とり肉のから揚げ	じゃがいもと大豆のから揚げ	春雨スープ
立 名	フレンチサラダ	しょうがあえ	もち麦と野菜のスープ	からしあえ	コールスローサラダ	春雨サラダ	おひたし	ナムル	野菜スープ	グリーンサラダ		
							秋のみそ汁					
	ぶどうパン 50	米 65	黒パン 50	米 70	ぶどうパン 50	米 70	米(委託炊飯) 80	米 70	チーズパン 50	米 62	スパゲッティ 60	米(委託炊飯) 80
		麦 5		麦 10		麦 10		麦 10		麦 8	塩 1.2	豚ひき肉 45
	牛乳 206	酒 0.8	牛乳 206	油 0.3	牛乳 206	油 0.3	牛乳 206	油 0.3	牛乳 206	酒 0.8	サラダ油 3	大豆ミート 6.5
		水		酒 1		酒 1		酒 1		水	鶏肉 25	玉ねぎ 30
	豚肉 40	さとう 1.8	豚ひき肉 60	水	鶏肉 20	水	あじ 35	水	じゃがいも 140	ツナ 15	白ワイン 1	ピーマン 4
	人参 15	塩 0.7	玉ねぎ 15		マカロニ 25		塩 0.07		油 35	人参 10	人参 8	にんにく 0.5
	玉ねぎ 30	酢 6	卵 8	牛乳 206	塩 0.4	牛乳 206		牛乳 206		玉ねぎ 20	玉ねぎ 30	油 1
	じゃがいも 70	人参 7	パン粉 6		人参 10		小麦粉 3		さとう 4.5	ホールコーン 5	ベーコン 2	しょうゆ 3
	油 1	冷凍油揚げ 15	調理用牛乳 10	鶏肉 40	玉ねぎ 30	豚肉 60	1200	豚肉 60	20.7.7	しょうが 0.1	えのき 9	オイスターソース 1.5
	グリンピース 2	さとう 3	塩 0.4	しょうゆ 0.7	油 0.7	しょうゆ 4	水 12	玉ねぎ 30		油 0.5	しめじ 10	
	油 2	しょうゆ 3.5	こしょう 0.03	しょうが 0.5	油 4	さとう 2	パン粉 9.5		7 1 5 1 7 3	濃縮スープ(チキン) 2	マッシュルーム 3	みりん 0.5
	小麦粉 3	かつお節 1	ナツメグ 0.01	酒 0.5	小麦粉 4	みりん 1	油 35	, r	水	塩 0.8	油 0.6	さとう 0.3
	濃縮スープ(ポーク) 3	水 20	トマトケチャップ 4	片栗粉 7	調理用牛乳 30	酒 1	しょうゆ 3.5			こしょう 0.02	ほうれん草 10	豆板醤 0.2
	トマトケチャップ 12	白ごま 2.7	中濃ソース 2.5	凍り豆腐 5	脱脂粉乳 5	赤みそ 1.5				グリンピース 2	油 2.5	塩 0.3
	中濃ソース 3.5	11.551	4.4.+	片栗粉 6	濃縮スープ(チキン) 2	にんにく 0.2		しょうゆ 5.2	玉ねぎ 20	4 50	バター 2	こしょう 0.01
	さとう 0.5	牛乳 206	もち麦 6	油 35	塩 0.75	しょうが 0.3	L	みりん 1.3		牛乳 206	小麦粉 4.5	乾燥バジル 0.06
	塩 0.75	+ 17.7 00	鶏肉 15	2,100	こしょう 0.04	人参 10	1.7.			10 to 00	調理用牛乳 20	4.11
	こしょう 0.03	肉団子 60	人参 10 玉ねぎ 15	油 0.1	水 40	玉ねぎ 15	.	片栗粉 1	小松菜 15 濃縮スープ(ポーク) 5	鶏肉 60 塩 0.45	脱脂粉乳 8濃縮スープ(チキン) 4	牛乳 206
	ナツメグ 0.01 赤ワイン 1	油 35 さとう 1.1	玉ねぎ 15 じゃがいも 15		とろけるチーズ 10 パン粉 1	もやし 25 油 0.5		1.2.	に	塩 0.45 こしょう 0.03	に	緑豆春雨 7
	ホワイン 1	しょうゆ 2.2	キャベツ 25	みりん 1	ハン初	にら 2	しょうゆ 2.4		<u></u>	白ワイン 0.5	こしょう 0.03	
++	7k 60	みりん 1.1	ホールコーン 10	一味とうがらし 0.01	キャベツ 50	ごま油 0.3	(La)19 2.4	人参 10	-50.7	片栗粉 8	水 45	人参 11
材料	/K 00	片栗粉 0.2	塩 0.9	水 3.5	人参 5	片栗粉 1	人参 12			油 35	/N 43	入多 11 玉ねぎ 10
名	キャベツ 45	水 5	こしょう 0.03	ハ 3.5 白ごま 1.6	塩 0.27	水	さつまいも 20			/щ 55	牛乳 206	小松菜 15
	人参 5	7. 3	濃縮スープ(チキン) 5	1.0	酢 1.4	<u>ハ</u> 白ごま 1.5		ごま油 0.5		キャベツ 40	十年 200	濃縮スープ(チキン)
	さとう 0.5	キャベツ 40	水 130	白菜 40	こしょう 0.03	1.0	しめじ 10	1		小松菜 15	じゃがいも 50	塩 0.6
	塩 0.24	人参 5	7,100	人参 7	サラダ油 1.8		こんにゃく 10			塩 0.27	大豆(ボイル) 40	しょうゆ 2
	酢 1.7	しょうが 0.8		小松菜 18	7 7 7 /ш 1.0	人参 5	冷凍油揚げ 5			酢 1.8	片栗粉 4	水 130
	こしょう 0.03	小松菜 20		しょうゆ 2.6		キャベツ 40				こしょう 0.01	油 35	100
	からし粉 0.1	しょうゆ 2.6		からし粉 0.1		さとう 0.5				からし粉 0.04	塩 0.18	
	サラダ油 1.8					しょうゆ 2.5				サラダ油 2.5		
						酢 3	水 120					
						ごま油 0.5						
						からし粉 0.1						
						サラダ油 2						
							2011			1	1	
エネルギー	589kcal	636kcal	594kcal	607kcal	660kcal	612kcal	624kcal	620kcal	592kcal	603kcal	655kcal	586kcal
たんぱく質	22.4g	22.8g	29.6g	21.2g	25.5g	22.7g	21.6g	23.5g	23.6g	23.4g	28.5g	23.5g