



10月 学校給食献立表



基準値(中学生)	
エネルギー(kcal)	830
たんぱく質(g)	摂取エネルギーの13~20%
カルシウム(mg)	450

日 (曜)	主 食 牛乳	主 菜・副 菜	使用している食品						栄養価
			赤の食品		緑の食品		黄色の食品		
			体をつくる食品		体の調子を整える食品		熱や力になる食品		
1 (金)	ごはん 牛乳	揚げギョーザ パンサンスー 二十世紀なし 麻婆豆腐 味付小魚	豚肉 木綿豆腐	牛乳 小魚	にんじん キャベツ きゅうり しいたけ しょうが にんにく ねぎ たけのこ 二十世紀なし	精白米 小麦粉 さとう 春雨 でんぷん	米油 ごま油	946 38.5 584	
4 (月)	ごはん 牛乳	いわしの蒲焼き 白菜のおひたし ミニトマト 炒り鶏風みそ煮 いわしの日	いわし 鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳	小松菜 にんじん グリーンピース ミニトマト	白菜 にんにく しょうが ごぼう しいたけ	精白米 でんぷん さとう 里いも こんにゃく	米油	830 40.3 472
5 (火)	米粉コッパン 牛乳	鶏肉のレモン風味焼き さつまいもとひじきのサラダ レモンの日 コーンポタージュ はちみつレモンゼリー	鶏肉	牛乳 脱脂粉乳 ひじき チーズ	にんじん パセリ	しょうが 玉ねぎ レモン キャベツ とうもろこし	米粉 パン さとう ゼリー さつまいも	米油 マヨネーズ	832 36.8 511
6 (水)	いりこ菜めし 牛乳	きびなごのかりかり揚げ はりはりおえ すき焼き	きびなご 牛肉 焼き豆腐	牛乳 いりこ	小松菜 にんじん	キャベツ えのきたけ もやし 白菜 ねぎ 切干大根	精白米 さとう すきやき麩 しらたき	米油 ごま	835 37.7 749
7 (木)	カレーライス 牛乳	(カレー) 卵ロール フルーツサラダ	豚肉 卵	牛乳 脱脂粉乳 ヨーグルト チーズ	にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが 白菜 きゅうり 干しぶどう りんご みかん	精白米 さとう じゃがいも	米油 マヨネーズ	937 34.8 466
8 (金)	ごはん 牛乳	豚肉とレバーのりんごソース ブロッコリーサラダ 厚揚げ汁 ブルーベリーゼリー 目の愛護デー	豚肉 レバー 大豆 金時豆 大福豆 厚揚げ かまぼこ みそ	牛乳	にんじん ブロッコリー	しょうが りんご キャベツ 大根 ねぎ えのきたけ ブルーベリー	精白米 さとう でんぷん ゼリー	米油 アーモンド	947 45.6 460
11 (月)	ごはん 牛乳	豚肉の香り揚げ れんこんのごま和え 高野豆腐の含め煮	豚肉 高野豆腐	牛乳	にんじん 小松菜 さやいんげん	しょうが れんこん きゅうり 大根 とうもろこし	精白米 さとう でんぷん 里いも こんにゃく ごま	米油 マヨネーズ	930 35.9 452
12 (火)	黒糖丸パン 豆乳セレクト	鮭のセサミ焼き フレンチサラダ チーズ 白いんげん豆のクリーム煮 豆乳の日	豆乳 鮭 チーズ ベーコン 白いんげん豆	脱脂粉乳	にんじん ブロッコリー かぶの葉	にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし かぶ 玉ねぎ 白桃	パン 黒糖 さとう ドレッシング ごま	米油	945 48.2 529
13 (水)	ごはん 牛乳	鶏肉と豆の小魚からめ 花野菜サラダ 中華スープ 豆の日	鶏肉 ベーコン 大豆 卵 ひよこ豆 金時豆 大福豆	牛乳 かえり煮干し	にんじん ブロッコリー	カリフラワー しょうが とうもろこし ねぎ しいたけ	精白米 さとう でんぷん じゃがいも	米油 ドレッシング	853 40.3 490
14 (木)	ごはん 牛乳	豚肉のスタミナ炒め 小松菜ひたし 炊き合わせ りんご	豚肉 がんもどき みそ	牛乳	にんじん 赤ピーマン 黄ピーマン 小松菜	しょうが にんにく 大根 きくらげ 玉ねぎ ふき キャベツ たけのこ りんご	精白米 さとう じゃがいも こんにゃく	米油	850 39.2 461
15 (金)	きのこたっぷり 吹き寄せおこわ 牛乳	さばの塩焼き 生姜ひたし にら玉汁 きこの日	さば うすあげ 鶏肉 卵 木綿豆腐 みそ	牛乳	にんじん 小松菜 にら	まいたけ しめじ しょうが キャベツ 玉ねぎ えのきたけ	精白米 もち米 さとう でんぷん	米油 くり	910 42.3 465
18 (月)	ごはん 牛乳	ふくらぎの照り焼き ピーナッツ和え さつまい	ふくらぎ 豚肉 みそ 厚揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	もやし 大根 玉ねぎ ごぼう ねぎ しょうが	精白米 さとう さつまいも	米油 ピーナッツ	889 38.3 452
19 (火)	ロールパン 牛乳	ソフト麺のホワイトソース オムレツ 海藻サラダ オレンジ	ウインナー 卵	牛乳 脱脂粉乳 パター チーズ 海藻	にんじん パセリ	玉ねぎ しめじ とうもろこし 大根 オレンジ	パン ソフト麺 さとう	米油 ごま油	918 34.9 478
20 (水)	ピピンバ (麦入りごはん) 牛乳	(牛肉の炒め物) (錦糸卵)(ナムル) わかめスープ	牛肉 卵	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	にんにく しょうが 切干大根 もやし ねぎ 玉ねぎ	精白米 精麦 でんぷん ごま ごま油	米油	835 35.6 465
21 (木)	ミニわかめじゃこ ごはん 牛乳	肉シューマイ こりこり和え みそ煮込みうどん	豚肉 うすあげ かまぼこ 赤みそ	牛乳 わかめ しらす	にんじん	きゅうり 大根 えのきたけ ねぎ	精白米 小麦粉 うどん ごま油	米油	975 43.1 485
22 (金)	胡麻ごはん 牛乳	ちくわの磯辺揚げ おひたし 豚汁 ミニトマト	鶏肉 ちくわ うすあげ 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 脱脂粉乳	にんじん 小松菜 グリーンピース ミニトマト	もやし ごぼう しいたけ 大根 ねぎ	精白米 小麦粉 こんにゃく さつまいも	米油 ごま	895 40.8 488
25 (月)	新米ごはん 牛乳	味噌カツ ポテトサラダ 秋たっぷり汁	豚肉 赤みそ うすあげ かまぼこ 大豆 とうふ	牛乳	にんじん 枝豆	きゅうり えのき しめじ ねぎ	精白米 小麦粉 パン粉 じゃがいも ごま	米油 マヨネーズ	959 41.9 476
26 (火)	揚げパン 牛乳	肉団子の甘酢あん マカロニサラダ チンゲン菜スープ	きなこ 豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん チンゲン菜	キャベツ もやし きゅうり 玉ねぎ とうもろこし	パン さとう 小麦粉 マカロニ	米油 マヨネーズ	850 31.2 475
27 (水)	ごはん 牛乳	焼きししゃも ゆかり和え 里いもおでん とろろ昆布	ししゃも がんもどき すりみ	牛乳 結び昆布 とろろ昆布	にんじん	キャベツ もやし 大根	精白米 こんにゃく 里いも	米油	841 36.6 485
28 (木)	ごはん 牛乳	立山ポークの甘辛ソースかけ ごまよごし なめこ汁 ミディトマト	豚肉 うすあげ とうふ みそ	牛乳	葉ねぎ にんじん 小松菜 ミディトマト	しょうが ねぎ 白菜 大根 なめこ	精白米 でんぷん ごま ごま油	米油	874 38.3 504
29 (金)	サーモンライス 牛乳	鶏肉のマスタード焼き グリーンサラダ パンプキンポタージュ ハロウィンデザート ハロウィンメニュー	鮭 みそ 鶏肉 ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	ブロッコリー アスパラガス かぼちゃ 小松菜	キャベツ 玉ねぎ きゅうり しめじ ミックスベリー	精白米 ゼリー ドレッシング マヨネーズ	米油	922 34.9 453

太字は、立山産食材の予定です。



立山町学校給食センター