



# 10月分学校給食献立予定表



綾川町立綾南中学校

日	献立名			食品名					
	主食	牛乳	おかず	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる	
曜日				たんぱく質 (1群)	無機質 (2群)	カロテン (3群)	ビタミンC (4群)	炭水化物 (5群)	脂肪 (6群)
1	麦ごはん	○	さばのみそだれかけ ゆかりあえ けんちん汁	さばのみそ 鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳	こまつな にんじん しそ ねぎ	しょうが キャベツ たまねぎ	米 大麦 砂糖 こんにやく	ごま
4	中華丼	○	春雨サラダ 生パイン	えびいか あさり うずら卵 豚肉 ハム	牛乳	チンゲンサイ にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが しいたけ たけのこ にんにく きゅうり コーン パイナップル	米 大麦 砂糖 でん粉 春雨	ごま油 油
5	米粉パン	○	豚肉と大豆のトマト煮 ひじきサラダ	豚肉 大豆 まぐろ	牛乳 チーズ ひじき	にんじん パセリ トマト	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ コー ン	米粉パン 小麦粉 砂糖	油 パター
6	麦ごはん	○	焼き豆腐のみそほろ煮 和風サラダ	豚肉 焼き豆腐 みそ かつお節	牛乳	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ しいたけ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	米 大麦 砂糖 でん粉	油 ごま油
7	黒糖パン	○	チンゲンサイのクリーム煮 かみかみサラダ	うずら卵 鶏肉	牛乳 昆布 脱脂粉乳 生クリーム	にんじん パセリ チンゲンサイ	たまねぎ きゅうり キャベツ 切り干し大根	黒糖パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉	バター 油 ごま
8	ばら寿司	○	さつまいもの天ぷら すまし汁	油揚げ 卵 豆腐	牛乳 のり しらす干し わかめ	にんじん ねぎ	しいたけ ごぼう グリーンピース たまねぎ	米 砂糖 さつまいも 小麦粉	ごま 油
11	麦ごはん	○	鶏肉のガーリック焼き 小松菜とひじきのナムル 豆腐とコーンのスープ ブルーベリーゼリー	鶏肉 豆腐 卵 ベーコン	牛乳 ひじき	こまつな にんじん ねぎ	もやし コーン たまねぎ ブルーベリー	米 大麦 砂糖 でん粉	油 ごま ごま油
12	キーマカレー	○	ごぼうサラダ 桃のヨーグルトソースかけ 希少糖シロップ	豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ セロリー しょうが にんにく えだまめ ごぼう きゅうり コーン 黄桃	ナン 砂糖 希少糖	油 ごま
13	麦ごはん	○	さんまのかば焼き ごまあえ 豆腐のみそ汁	さんま 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	もやし キャベツ たまねぎ	米 大麦 でん粉 砂糖	油 ごま
14	ミルクパン	○	五目ラーメン コーンサラダ スパイシービーンズ	豚肉 いか あさり うずら卵 大豆	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ もやし しょうが きゅうり コーン	ミルクパン 中華めん 砂糖 でん粉	ごま油 油
15	金	 <b>校内音楽祭</b> 							
18	麦ごはん	○	豆腐とえびのチリソース煮 中華サラダ ヨーグルト	豆腐 えび	牛乳 ヨーグルト	にんじん ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ もやし きゅうり	米 大麦 砂糖 でん粉	油 ごま油
19	バターロール	○	かやくうどん おかかあえ いりこの天ぷら	鶏肉 油揚げ かつお節	牛乳 いらり 青のり	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ しめじ キャベツ	バターロール うどん でん粉 小麦粉	油
20	鶏そぼろ丼	○	ごま酢あえ さつまい	鶏肉 みそ	牛乳 のり	ねぎ にんじん	しょうが きゅうり キャベツ ごぼう たまねぎ	米 大麦 砂糖 さつまいも	油 ごま
21	コッペパン	○	魚のさくさく揚げ 元気サラダ コンソメスープ	メルルーサ ハム かつお節 ベーコン	牛乳 昆布	にんじん トマト パセリ	きゅうり キャベツ コーン たまねぎ	コッペパン 小麦粉 でん粉 砂糖 じゃがいも	ごま 油
22	麦ごはん	○	鶏肉と野菜のうま煮 いそかあえ みかん	鶏肉 うずら卵	牛乳 のり	にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ もやし みかん	米 大麦 じゃがいも こんにやく 砂糖 でん粉	油
25	麦ごはん	○	焼きししゃも 昆布あえ 高野豆腐の含め煮 ミックスマツ	高野豆腐 天ぶ ら	牛乳 ししゃも 昆布	こまつな にんじん	もやし たまねぎ しいたけ えだまめ	米 大麦 じゃがいも 砂糖	ごま アーモンド カシューナッツ
26	ミルクパン	○	きのこスパゲッティ コールスローサラダ りんご	ベーコン	牛乳 のり	こまつな にんじん	しめじ エリンギ しいたけ たまねぎ キャベツ きゅうり コーン りんご	ミルクパン スパゲティ	油
27	麦ごはん	○	豚肉とキャベツのみそ炒め かきたま汁 ブルー	豚肉 みそ 卵 豆腐	牛乳	にんじん いら ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし しょうが ブルー	米 大麦 砂糖 でん粉	油 ごま油
28	コッペパン	○	パンプキンチュー ひじきのマリネ	ベーコン 鶏肉 ハム	牛乳 ひじき 脱脂粉乳 チーズ	かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ しめじ きゅうり	コッペパン 小麦粉 砂糖	油 パター
29	麦ごはん	○	鶏肉と栗のじぶ煮 たくあんあえ すいとん汁	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	ねぎ こまつな にんじん	もやし たまねぎ だいこん	米 大麦 でん粉 砂糖 すいとん	栗 油 ごま