

令和 8年

10月

給食献立予定表

大崎中学校

※全ての日に牛乳が付きます		血や肉になる食品	エネルギーのもとになる食品	体の調子をととのえる食品	エネルギー Kcal	タンパク質 g
2 金	ごはん 呉汁 魚みそ焼き じゃが芋そぼろ煮	みそ 大豆 鶏肉 油揚げ さば 赤みそ 豚肉	米 里芋 油 三温糖 じゃがいも 三温糖 でんぶん	大根 小松菜 しめじ ねぎ たまねぎ にんじん グリンピース	750	33.7
5 月	あげパン クリームシチュー はるさめ炒め	牛乳 鶏肉 たら あさりむきみ 豚肉	コッペパン 油 グラニュー糖 上白糖 小麦粉 じゃがいも 油 ごま油 春雨 油	たまねぎ セロリ エリンギ にんじん パセリ もやし キャベツ ねぎ にら 干しいたけ しょうが にんにく	704	30.1
6 火	こぎつねごはん キムチ汁 ひじき卵焼き ホワイトゼリー	豚肉 油揚げ 生揚げ 豚肉 卵 豚肉 ひじき 粉寒天	米 三温糖 油 じゃがいも 油 三温糖 油 上白糖	白菜キムチ キャベツ にんじん ごぼう かいわれ大根 たまねぎ 干しいたけ みかん	723	29.9
7 水	ごはん みそ汁 魚の磯辺揚げ じゃが芋のクリーム煮 たまご豆腐	みそ 油揚げ ホキ あおのり 牛乳 豚肉 卵	米 さつまいも 小麦粉 油 バター じゃがいも 三温糖	キャベツ 小松菜 えだまめ	771	32.3
8 木	ごはん みそ汁 きのこミックスローフ こふき芋	みそ 油揚げ ミックスチーズ 鶏肉 ツナ	米 パン粉 じゃがいも 上白糖	大根 かぼちゃ 小松菜 たまねぎ えのきだけ ホールコーン グリンピース ししいたけ	727	29.8
9 金	チンジャオロース丼 にらたまスープ ミルクず餅	豚肉 赤みそ 卵 鶏肉 牛乳 きな粉	米 ごま油 でんぶん 三温糖 油 でんぶん 三温糖 でんぶん	たまねぎ ビーマン しめじ たけのこ 赤ビーマン しょうが にんにく 大根 にら えのきだけ	751	29.3
13 火	きのこスパゲティミートソース 大豆あげ煮.. フルーツヨーグルト..	ミックスチーズ 豚肉 大豆 ちりめんじゃこ プレーンヨーグルト	スパゲティ 小麦粉 油 上白糖 三温糖 油 でんぶん 上白糖	たまねぎ にんじん まいたけ エリンギ セロリ しょうが にんにく パインアップル みかん	769	36.1
14 水	ひじきごはん 豚汁 ぎせい豆腐 おひたしおかか味	鶏肉 油揚げ ひじき 生揚げ みそ 豚肉 卵 豆腐 豚肉 削り節	米 三温糖 油 じゃがいも 油 三温糖 油 上白糖	にんじん 大根 しめじ ごぼう ねぎ かいわれ大根 しょうが 小松菜 ねぎ 干しいたけ もやし 小松菜	726	33.7
15 木	回鍋肉丼 卵スープ 青海苔こふき芋	豚肉 赤みそ 卵 わかめ あおのり	米 三温糖 春雨 でんぶん 油 でんぶん じゃがいも	キャベツ ねぎ にんじん ビーマン しょうが にんにく たまねぎ 大根	715	27.8
16 金	ごはん ハンバーグ 田舎汁 コールスロー	牛乳 卵 豚肉 豆腐 みそ 油揚げ	米 パン粉 じゃがいも 油 上白糖	たまねぎ えのきだけ 大根 しめじ ねぎ かいわれ大根 しょうが りんご キャベツ もやし にんじん	707	27.8
19 月	クリームスパゲティ もやしとちくわ酢しょうゆ ライスコロッケ	牛乳 生クリーム ミックスチーズ 鮭 鶏肉 あさり 焼き竹輪 ミックスチーズ 豚肉	スパゲティ 小麦粉 油 三温糖 米 パン粉 小麦粉 油 油	たまねぎ セロリ しめじ にんじん パセリ しょうが にんにく もやし たまねぎ ビーマン	750	31.9
20 火	豚キムチ丼 みそ汁 わかさぎのカレー揚げ	豚肉 みそ 油揚げ わかさぎ	米 ごま油 春雨 三温糖 小麦粉 でんぶん 油	白菜キムチ ねぎ もやし にら しょうが にんにく とうがん キャベツ 小松菜	722	30.9
21 水	わかめごはん さつまい はるまき おひたし	ちりめんじゃこ わかめ 赤みそ 鶏肉 油揚げ 豚肉 油揚げ	米 さつまいも 春巻きの皮 小麦粉 油 春雨 油 上白糖	大根 ねぎ にんじん しょうが にんじん ねぎ たけのこ 干しいたけ しょうが もやし 小松菜 にんじん	771	26.3
22 木	あんかけチャーハン みそ汁 フルーツポンチ	卵 いか 豚肉 あさりむきみ 生揚げ みそ	米 ごま油 でんぶん 油 さつまいも 上白糖	キャベツ 小松菜 ねぎ 大根 えのきだけ みずな りんご パインアップル みかん	705	24.1
23 金	ココアトースト ポークシチュー ワカメサラダ くだもの	豚肉 ひよこ豆 わかめ	食パン バター はちみつ 上白糖 小麦粉 じゃがいも 油 赤ザラメ ごま油 三温糖	たまねぎ にんじん しめじ セロリ グリンピース しょうが にんにく キャベツ もやし にんじん ビーマン りんご	709	24.9
24 土	ダルカレーライス しょうが風味 くだもの	粉チーズ 豚肉 ひよこ豆	米 小麦粉 じゃがいも 油 ごま油 三温糖	りんご たまねぎ にんじん セロリ しょうが にんにく キャベツ もやし ビーマン 赤ビーマン しょうが みかん	770	25.0
27 火	麻婆丼 春雨スープ 華風やさい	豆腐 豚肉 赤みそ 八丁みそ あさり 鶏肉	米 ごま油 でんぶん 三温糖 油 ごま油 春雨 ごま油 三温糖	ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ にら 干しいたけ しょうが にんにく 小松菜 えのきだけ キャベツ もやし ビーマン にんにく	722	28.7
28 水	昆布ごはん どさんこ汁 さけフライ フルーツゼリー	鶏肉 油揚げ 刻み昆布 みそ 豚肉 鮭 粉寒天	米 上白糖 油 じゃがいも パン粉 小麦粉 油 上白糖	にんじん たまねぎ ねぎ ホールコーン しめじ りんご ジュース みかん	731	28.8
29 木	ごはん みそ汁 かぼちゃコロッケ ゆかり風味	みそ 油揚げ 卵 豚肉	米 パン粉 小麦粉 油 油 上白糖	大根 もやし 小松菜 かぼちゃ たまねぎ もやし キャベツ ゆかり	754	25.9
30 金	ごはん 中華コーンスープ 魚のチリソース	卵 鶏肉 もうかざめ	米 でんぶん 小麦粉 ごま油 でんぶん 油 三温糖	キャベツ たまねぎ クリームコーン ねぎ しょうが にんにく	704	27.2

* 献立は学校行事や食材購入の都合により、変更する場合があります。

* 果物は旬のものを業者さんと相談の上 注文するので、変わる場合があります。