



10月 予定献立表



白井市立桜台中学校 令和5年

日(曜)	献立	主に体を作る食品(赤)		主に体の調子を整える食品(緑)		主に力や熱のもとになる食品(黄)		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2月	ご飯					米		750
	しいらのカレー焼き	しいら			玉ねぎ			36.0
	いんげんとひき肉の炒め煮	豚肉		人参 いんげん	長ねぎ 生姜	春雨	油	23.6
	根菜のごま味噌汁	鶏肉 豆腐 油揚げ 味噌		人参 小松菜	大根 ごぼう		ごま	2.4
3月	きな粉揚げパン	きな粉				パン 砂糖	油	928
	鶏肉の蜂蜜レモン焼き	鶏肉				はちみつ		40.0
	ひじきのピリ辛サラダ	まぐろ	ひじき	人参	キャベツ きゅうり	砂糖	油	40.7
	きのこのクリーム煮	豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ 白菜 しめじ マッシュルーム グリンピース	小麦粉	油 バター	3.5
4月	ご飯					米		835
	いわしバーグ	いわし 豚肉 卵 味噌			玉ねぎ 生姜	澱粉 砂糖	ごま ごま油	36.3
	ほうれん草のおひたし			人参 ほうれん草	もやし			23.5
	じゃが芋のそぼろ煮	鶏肉		人参	蓮根 枝豆	じゃが芋 コニャク 砂糖 澱粉	油	2.6
5月	豚キムチ丼	豚肉		にら	キャベツ 玉ねぎ もやし 白菜 ココ 生姜	米 麦 砂糖	ごま油	861
	わかめスープ	なると	わかめ	人参	長ねぎ えのき茸		ごま	28.4
	キャラメルポテト					さつま芋 はちみつ 砂糖	油 バター 生クリーム	26.2
	牛乳		牛乳					2.8
★ ☆ 6日(金)が給食費の引き落とし日です。(10月分が引き落とされます。通帳の確認をお願いいたします。) ☆ ★								
10月	ホワイトカレーライス(肉-鶏肉)	鶏肉	牛乳	人参	玉ねぎ グリンピース	米 じゃが芋 小麦粉	油 バター	808
	大根のごまじゃこサラダ		ちりめん	小松菜	大根		ごま ごま油	27.9
	ブルーベリーゼリー					ゼリー		25.1
	牛乳		牛乳					2.0
11月	ミルクパン	2B セミバイキング				パン		848
	カマンベールチーズコロッケ		チーズ			じゃが芋 パン粉	油	23.5
	イタリアンサラダ			人参 ほうれん草	キャベツ	砂糖	オリーブ油	38.6
	ウインナースープ		ソーセージ	人参 パセリ	玉ねぎ セロリ コーン			2.9
12月	お米のタルト					タルト		
	牛乳		牛乳					
	中華丼	豚肉 えび いか うすら卵		人参 チンゲン菜	玉ねぎ 白菜 筍 生姜 木耳	米 澱粉	油 ごま油	757
	きゅうりのスタミナ漬け				きゅうり ココ		ごま ごま油	30.8
13月	柿				柿			24.8
	牛乳		牛乳					2.5
	栗ご飯					米 栗	ごま	782
	あじのねぎ味噌焼き	あじ 味噌			長ねぎ 生姜	砂糖		37.2
16月	大豆の磯煮	大豆 鶏肉 さつま揚げ	ひじき	人参 いんげん		砂糖	油	24.4
	のっぺい汁	鶏肉		人参 万能ねぎ	大根 ごぼう	里芋 澱粉	ごま油	3.9
	チーズ		チーズ					
	牛乳		牛乳					
17月	ピビンパ丼	豚肉		人参 ほうれん草	ココ 玉ねぎ 大豆もやし	米 麦 砂糖	ごま ごま油	795
	大根の中華スープ	鶏肉		人参 小松菜	大根 椎茸			33.4
	手作りオレンジゼリー				みかん	砂糖		27.3
	牛乳		牛乳					2.7
18月	シュガートースト					パン 砂糖	マーガリン	765
	なすのトマト煮	豚肉 ソーセージ		人参 フロッキー トマト	玉ねぎ なす	じゃが芋 砂糖	生クリーム 油	27.6
	大豆サラダ	大豆		人参	レタス 枝豆 コーン		油	35.1
	ヨーグルト		ヨーグルト					2.5
19月	牛乳		牛乳					
	ご飯					米		784
	さばの香味揚げ	さば			生姜 ココ	澱粉	油 ごま	31.4
	スタミナ納豆和え	納豆	のり	人参 にら	キャベツ もやし			28.6
23月	豆腐とわかめの味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌	わかめ		えのき茸 長ねぎ			2.6
	牛乳		牛乳					
	ペンネポロネーゼ	豚肉	チーズ	人参 トマト	玉ねぎ セロリ ココ	ペンネ 小麦粉 砂糖	油	896
	かぼちゃサラダ			かぼちゃ	きゅうり コーン		マヨネーズ	30.3
24月	卵とほうれん草のスープ	鶏肉 卵		人参 ほうれん草	玉ねぎ	澱粉	油	39.0
	手作りアップルパイ	卵			りんご	小麦粉 砂糖		3.2
	牛乳		牛乳					
	ご飯					米		829
25月	チャブチェ	豚肉		人参 にら	ココ 生姜 長ねぎ 玉ねぎ 椎茸	春雨 砂糖 澱粉	油 ごま油	25.4
	水餃子スープ	豚肉		チンゲン菜	白菜 もやし	小麦粉	ごま油	21.1
	手作り杏仁豆腐		牛乳		黄桃	砂糖		2.4
	牛乳		牛乳					
26月	ご飯					米		803
	白身魚のごまマヨ焼き	たら					ごま マヨネーズ	37.1
	小松菜のおかか炒め	豚肉		人参 小松菜	えのき茸 生姜		ごま油	29.8
	豆乳味噌汁	鶏肉 油揚げ 豆乳 味噌		人参 万能ねぎ	しめじ キャベツ	じゃが芋		2.3
27月	牛乳		牛乳					
	黒糖パン	2A セミバイキング				パン		924
	キャベツメンチカツ		鶏肉 豚肉		キャベツ	パン粉	油	32.3
	海藻サラダ		わかめ		きゅうり キャベツ	砂糖	油 ごま油	34.4
白花豆ポタージュ	鶏肉		人参 パセリ	玉ねぎ コーン	白花豆 小麦粉	油 バター 生クリーム	3.6	
28月	ココアワッフル		牛乳			ワッフル		
	牛乳		牛乳					
	フルコギ丼	豚肉		人参 にら	ココ 玉ねぎ もやし しめじ	米 麦 砂糖 澱粉	油 ごま油 ごま	771
	かぶの中華和え				かぶ 白菜	砂糖	ごま油 ごま	30.9
29月	りんご				りんご			24.9
	牛乳		牛乳					2.0
	ご飯					米		780
	かつおの竜田揚げ	かつお			生姜	澱粉	油	36.1
30月	切干大根の含め煮	鶏肉 さつま揚げ 油揚げ		人参 いんげん	切干大根 椎茸	砂糖	油	24.7
	豚汁	豚肉 豆腐 味噌		人参 小松菜	ごぼう 長ねぎ	里芋 コニャク		2.4
	牛乳		牛乳					
	牛乳		牛乳					
31月	秋野菜カレーライス	豚肉	チーズ	人参 トマト	玉ねぎ なす しいたけ ココ 生姜	米 小麦粉 じゃが芋 さつま芋	油 バター	868
	ポパイサラダ	まぐろ	チーズ	ほうれん草	きゅうり	砂糖	油	28.1
	手作りカフェオレゼリー		牛乳			砂糖	生クリーム	27.5
	牛乳		牛乳					2.4
12月	メキシカンピラフ	ハロウィン 献立	豚肉	人参 ピーマン	ココ コーン 玉ねぎ	米	油 バター	840
	シーザーサラダ		サラダ菜	レタス	クルトン	油		25.3
	肉団子スープ		鶏肉	人参 小松菜	キャベツ しめじ			30.0
	手作りかぼちゃマフィン		卵	かぼちゃ		小麦粉 砂糖	バター アモンド	2.8

☆材料の都合等により献立を変更することがあります。☆食事の前は、石鹸できれいに手を洗いましょう。

☆箸は毎日持参し、使った後は必ずきれいに洗いましょう。☆今月の白井産は、米、小松菜です。

摂取基準値

エネルギー 830kcal たんぱく質 27~42g 脂質13g・比 20~30% 食塩相当量 2.5g未満