



# 10月 予定献立表



白井市立桜台中学校 令和4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	
3月	味噌ラーメン	豚肉	なると 味噌	人参 小松菜	長ねぎ キャベツ もやし コーン	中華麺		881 32.6 26.8 3.8
	手作り蒸し餃子	豚肉		にら	生姜 ニンニク 白菜 長ねぎ	小麦粉 澱粉 砂糖	ごま油	
	海藻サラダ		わかめ		大根 きゅうり	砂糖	油 ごま油	
	お米のタルト					タルト		
4月	ご飯					米		873 32.5 25.7 2.6
	いわしのかば焼き	いわし				澱粉 砂糖	油	
	かぶのおかか和え			人参 ほうれん草	かぶ		ごま	
	じゃが芋のそぼろ煮	鶏肉		人参 いんげん	玉ねぎ 蓮根	じゃが芋 ニンニク 砂糖 澱粉	油	
5月	きな粉揚げパン	きな粉				パン 砂糖	油	878 37.2 37.1 2.9
	豚肉のパン粉焼き	豚肉	チーズ	パセリ	ニンニク	パン粉	オリーブ油	
	ひじきとツナのサラダ	まぐろ	ひじき	人参	キャベツ きゅうり	砂糖	油	
	パンプキンポタージュ	鶏肉	牛乳	人参 かぼちゃ	玉ねぎ	米粉	マーガリン 生クリーム	
6月	ご飯					米		810 33.7 23.0 3.2
	さばのオレンジ煮	さば			生姜	砂糖		
	蓮根のピリ辛炒め	豚肉 ちくわ		人参	蓮根 枝豆	ニンニク 砂糖	ごま ごま油	
	さつま汁	鶏肉 味噌		人参 小松菜	大根 ごぼう 長ねぎ	さつま芋		
★ ☆ 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。) ☆ ★								
7月	ピピンパン	豚肉		人参 ほうれん草	ニンニク 玉ねぎ 大豆もやし	米 麦 砂糖	ごま ごま油	866 36.5 28.9 2.9
	中華風卵スープ	鶏肉 卵 豆腐		チンゲン菜	コーン	澱粉	油	
	手作りシロ寒天(ブルーベリー)		牛乳		ブルーベリー	砂糖		
	牛乳		牛乳					
12月	ペネポロネーゼ	豚肉	チーズ	人参 トマト	玉ねぎ セロリ ニンニク	ペネ 小麦粉 砂糖	油	909 32.7 35.6 3.1
	イタリアンサラダ			人参	キャベツ コーン きゅうり	砂糖	オリーブ油	
	米粉のミルクスープ	鶏肉	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ	じゃが芋 米粉	油 バター 生クリーム	
	手作りアップルパイ	卵			りんご	砂糖 小麦粉		
13月	栗ご飯					米 栗	ごま	752 33.0 22.4 3.8
	あかうおの生姜煮	あかうお			生姜	砂糖		
	大豆の磯煮	大豆 鶏肉 油揚げ	ひじき	人参 いんげん		砂糖	油	
	根菜のごま味噌汁	豆腐 味噌		人参 南瓜 小松菜	大根 ごぼう		ごま	
14月	豚キムチ丼	豚肉		にら	キャベツ 玉ねぎ もやし 白菜 ニンニク 生姜	米 麦 砂糖	ごま油	861 28.3 26.2 2.5
	わかめスープ	なると	わかめ	人参	長ねぎ えのき茸		ごま	
	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	
	牛乳		牛乳					
17月	ご飯					米		807 35.0 32.0 2.4
	厚揚げのそぼろあんかけ	生揚げ 鶏肉		万能ねぎ	生姜	砂糖 澱粉	油 ごま油 ごま	
	白菜のごま味噌和え	味噌	わかめ	人参	白菜 もやし	砂糖	ごま	
	沢煮椀	豚肉		人参 小松菜	大根 ごぼう 長ねぎ 筍 椎茸			
18月	クリームチーズトースト		チーズ			パン 砂糖	生クリーム	906 29.5 38.4 3.6
	マヨ玉カツ	ソーセージ 卵				パン粉	油	
	コーンサラダ			人参 いんげん	コーン キャベツ	砂糖	オリーブ油	
	ブラウンシチュー	豚肉		人参	玉ねぎ しめじ ニンニク マッシュルーム グリンピース	じゃが芋	油 生クリーム	
19月	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 31.9 23.9 2.0
	きゅうりの甘酢漬け			人参	きゅうり	砂糖	ごま ごま油	
	柿				柿			
	牛乳		牛乳					
20月	ご飯					米		796 35.4 33.0 2.5
	しいらの生姜マヨネーズ焼き	しいら			生姜		マヨネーズ	
	なすとしめじの炒め物	豚肉		人参 にら	なす しめじ 生姜	ニンニク 砂糖 澱粉	油 ごま油	
	豆腐の味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌		小松菜	大根 長ねぎ			
21月	ガパオライス	鶏肉 大豆		ピーマン	ニンニク 生姜 玉ねぎ	米 砂糖	油 ごま油	873 41.3 29.5 3.6
	目玉焼き	卵						
	キャベツサラダ			人参 パセリ	キャベツ もやし 枝豆		油	
	クイッティオスープ	鶏肉		人参 ほうれん草	玉ねぎ	クイッティオ		
24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 じゃがいも ニンニク 生姜	米 麦 小麦粉 じゃが芋 さつま芋	油 バター	819 23.7 25.2 2.6
	こんにやくサラダ		わかめ		キャベツ きゅうり	ニンニク	ごま ごま油	
	手作りコーヒゼリー					砂糖	生クリーム	
	牛乳		牛乳					
26月	ご飯					米		776 30.8 21.7 2.7
	レバーのケチャップソース	レバー 味噌	牛乳		生姜	澱粉 砂糖	油 ごま	
	いんげんとひき肉の炒め煮	豚肉		人参 いんげん	生姜 長ねぎ	春雨	油	
	かぶの味噌汁	豆腐 味噌			かぶ	麩		
27月	ピザトースト	ベーコン	チーズ	ピーマン	玉ねぎ	パン	油	831 33.2 35.1 3.6
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー	コーン		油	
	じゃが芋のクリームスープ	鶏肉	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ しめじ キャベツ	じゃが芋 小麦粉	油 バター	
	ヨーグルト		ヨーグルト					
28月	ご飯					米		805 39.0 25.0 2.5
	あじのごま味噌だれ	あじ 味噌			生姜	砂糖 澱粉	ごま	
	切干大根の和え物			人参 小松菜	切干大根			
	白菜のうま煮	豚肉 豆腐		人参	玉ねぎ 白菜 長ねぎ 生姜 ニンニク	砂糖 澱粉	油 ごま油	
29月	きのこの和風スパゲッティ	豚肉		人参 万能ねぎ	玉ねぎ しめじ えのき茸 椎茸	スパゲッティ	バター	854 38.8 36.5 3.1
	チキンのほちみつレモン焼き	鶏肉				はちみつ		
	ほうれん草サラダ			人参 ほうれん草	もやし	砂糖	油 ごま油	
	肉団子のトマトスープ	鶏肉	チーズ	トマト	キャベツ 玉ねぎ セロリ グリンピース	じゃが芋 砂糖	オリーブ油	
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		
牛乳		牛乳						

☆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。

♪のついでにメニューは  
新メニューです!

摂食基準値

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