10 月　学校給食献立表

令和6年度
南砺市立城端中学校

日	曜	行事	主食 牛乳 デザート等	主菜 副菜 その他	使用する食品名 赤（血や筋肉になる） たんぱく質 （1群）	赤（血や筋肉になる） カルシウム （2群）	緑（体の調子を整える） ビタミンA （3群）	緑（体の調子を整える） ビタミンC （4群）	黄（体温や力になる） 炭水化物 （5群）	黄（体温や力になる） 脂質 （6群）	エネルギー kcal
1	火		ごはん 牛乳	小魚入りフライビーンズ たくあんあえ 豚肉の柳川風	大豆 かえり煮干 豚肉　卵	牛乳	人参	きゃべつ　玉ねぎ 胡瓜　ごぼう　えのき たくあん　絹さや	ごはん こんにゃく	油 白ごま	748kcal
2	水		ごはん 牛乳	鯖の塩焼き チーズ納豆あえ 肉じゃが	鯖 納豆 豚肉	牛乳 チーズ	小松菜 人参 いんげん	もやし 玉ねぎ	ごはん こんにゃく じゃがいも	油	844kcal
3	木		さつまいもごはん 牛乳	豚肉の生姜炒め アーモンドあえ 白菜のみそ汁	豚肉　油揚げ 高野豆腐 木綿豆腐	牛乳 わかめ	小松菜 人参	生姜　もやし 玉ねぎ　白菜 きゃべつ　ねぎ	ごはん さつまいも	黒ごま 油 アーモンド	765kcal
4	金		コッペパン 牛乳	福来魚ぎのカレー揚げ スパゲティサラダ ポテトスープ	福来魚 鶏肉	牛乳	人参	きゃべつ　レモン 胡瓜　玉ねぎ コーン　レタス	コッペパン スパゲッティ じゃがいも	油	775kcal
7	月		ごはん 牛乳 梨	鶏肉のねぎソース焼き ひじきの炒り煮 じゃがいものみそ汁	鶏肉 油揚げ 大豆	牛乳 ひじき	人参 いんげん 小松菜	ねぎ　梨 玉ねぎ えのき	ごはん こんにゃく じゃがいも	ごま油 油	801kcal
8	火	なんと自然給食 ものがたり	自然栽培米ごはん 牛乳	ししゃもの石垣揚げ オクラの梅あえ 牛肉とパプリカの甘辛煮	ししゃも 牛肉	牛乳	オクラ パプリカ	大根　にんにく 胡瓜　玉ねぎ 梅　ねぎ　しめじ	自然栽培米 じゃがいも こんにゃく	油 黒ごま 白ごま	789kcal
9	水	目の愛護デー献立	黒豆ごはん 牛乳 ブルーベリーゼリー	鮭のもみじ焼き ランドルト環入りおひたし リフレッシュみそ汁	黒大豆 鮭 油揚げ	牛乳	人参 ブロッコリー かぼちゃ	きゃべつ　しめじ ちくわ 玉ねぎ	ごはん ブルーベリーゼリー	マヨネーズ 白ごま	758kcal
10	木		回鍋肉丼 牛乳	– 三色あえ にらたまスープ	豚肉　厚揚げ 赤みそ　卵 絹豆腐	牛乳	人参　にら ピーマン 小松菜	にんにく　たけのこ きゃべつ　もやし 玉ねぎ　えのき	ごはん	油	781kcal
11	金		ごまきな粉コッペ 牛乳	ウインナー ツナサラダ ミネストローネ	きな粉　大豆 ウインナー ツナ　鶏肉	牛乳 ひじき	小松菜 人参 トマト	胡瓜　セロリ コーン 玉ねぎ	コッペパン じゃがいも	マーガリン 白ごま	870kcal
15	火		ごはん 牛乳	えびシューマイ バンサンスー 麻婆豆腐	えびシューマイ 豚肉　赤みそ 五箇山豆腐	牛乳	人参 にら	胡瓜　玉ねぎ　にんにく もやし　生姜　ねぎ コーン　たけのこ	ごはん 春雨	ごま油 白ごま 油	815kcal
16	水		ごはん 牛乳	いかの黒糖がらめ にんじんしりしり 卵ともずくスープ	いか　大豆 ツナ　卵 絹豆腐	牛乳 もずく	人参	玉ねぎ　ねぎ 切干大根　生姜 コーン	ごはん 黒糖	油	783kcal
17	木	食育の日 （鹿児島県）	さつますもじ 牛乳 スイートポテト	– 大根のかつおあえ さつま汁	かまぼこ　油揚げ さつま揚げ　麦みそ 錦糸卵　鰹節　鶏肉	牛乳	人参	干し椎茸　もやし たけのこ　玉ねぎ 絹さや　大根　ごぼう　生姜	ごはん　里芋 こんにゃく スイートポテト	油	775kcal
18	金		ナン 牛乳 とやまのヨーグルト	オムレツ 茎わかめのサラダ キーマカレー	オムレツ 豚肉 ひよこ豆	牛乳 茎わかめ ヨーグルト	人参 トマト	胡瓜　にんにく きゃべつ　玉ねぎ 生姜　コーン　グリンピース	ナン じゃがいも	白ごま 油 カレールウ	779kcal
21	月		しそごはん 牛乳	豚肉の塩こうじ炒め 切干大根のひたし さつまいものみそ汁	豚肉 油揚げ	牛乳	小松菜 人参	しそ　ねぎ　きゃべつ にんにく　切干大根 玉ねぎ　大根　ごぼう	ごはん 塩麹 さつまいも	ごま油	761kcal
22	火		ごはん 牛乳	ちくわの磯辺揚げ わさびあえ 高野豆腐の卵とじ	ちくわ 鶏肉　卵 高野豆腐	牛乳 青のり	小松菜 人参	もやし　たけのこ わさび　絹さや 玉ねぎ	ごはん こんにゃく じゃがいも	油	782kcal
23	水		ごはん 牛乳 りんご	焼き餃子 コーンあえ 豚キムチ鍋	餃子　豚肉 五箇山豆腐 油揚げ	牛乳	小松菜 人参 にら	きゃべつ　えのき　しめじ コーン　白菜　キムチ 玉ねぎ　りんご	ごはん 里芋	ごま油	802kcal
24	木		ごはん 牛乳	鰆の竜田揚げ 白菜の昆布あえ 里芋の煮物	鰆 鶏肉 厚揚げ	牛乳 刻み昆布	人参 いんげん	生姜　玉ねぎ 白菜 胡瓜	ごはん 里芋 こんにゃく	油	828kcal
25	金		ソフト麺のナポリタン風ソースがけ 牛乳 干柿入りケーキ	– 豆のカラフルサラダ –	ウインナー ミックスビーンズ 卵	牛乳 チーズ 調理用牛乳	人参　枝豆 ピーマン トマト	にんにく　胡瓜 玉ねぎ　コーン マッシュルーム　干柿	ソフト麺 米粉 ホットケーキミックス	油 オリーブ油	874kcal
29	火		ごはん 牛乳	タンドリーチキン コールスローサラダ マカロニスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	人参 パセリ	きゃべつ　白菜 胡瓜　玉ねぎ コーン　セロリ	ごはん じゃがいも マカロニ	オリーブ油	760kcal
30	水	ハロウィン献立	バターコーンライス 牛乳	ハロウィンハンバーグ かぼちゃと金時豆のサラダ かぶのミルクスープ	ハンバーグ 金時豆 ベーコン	牛乳 調理用牛乳	かぼちゃ 人参 パセリ	コーン　白菜 胡瓜　玉ねぎ かぶ　しめじ	ごはん 米粉	バター マヨネーズ 白ごま	842kcal
31	木		ごはん 牛乳 のりの佃煮	ツナとほうれん草の卵焼き 金平ごぼう なめこのみそ汁	ツナ　卵 さつま揚げ 木綿豆腐	牛乳 のり	ほうれん草 人参 いんげん	玉ねぎ　なめこ ごぼう　ねぎ コーン	ごはん こんにゃく	油 白ごま	772kcal

＊都合により献立内容が変更になる場合があります。
＊中学校のエネルギー基準値は830kcalです。
＊デザート、調味料、こんにゃく、加工品によっては食品群には未記入となっています。ただし、カロリー表示には含まれた数値となっています。

給食だよりのクイズ：卵の賞味期限は、安心して生で食べても大丈夫な期間です。そのため、①が正解です。