



令和 4 年 10 月 学校給食献立表 (中学校)



日 曜	献立名 主食 飲み物 おかず	アレルギー物質 卵、乳、小麦 えび、かに、そば 花生	食 品 名			栄 養 量		
			エネルギーのもとになる食品	体をつくるもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
3 月	ソースカツ丼(ごはん) 「ヒレカツ」 「キャベツソテー」 牛乳 わかめのみそ汁	小麦 乳	ごはん あぶら さんおんとう あぶら	ヒレカツ ベーコン きゅうにゅう とうふ わかめ あぶらあげ みそ	キャベツ にんじん もやし たまねぎ ねぎ にんじん	794	28.2	
4 火	ごはん 牛乳(250mL) 春巻き 豆腐のカレー煮	乳 小麦 コムギ	ごはん あぶら あぶら さとう でんぷん	きゅうにゅう はるまき とうふ ぶたにく なた	たまねぎ にんじん こまつな にんにく しょうが	869	28.7	
5 水	きのこ汁うどん(地粉うどん) 牛乳 おにまん 胡麻和え(ドレッシング)	コムギ (小麦) 乳 小麦 コムギ	じこなうどん ごまあぶら きびざとう おにまん ごま ごまドレッシング	ぶたにく あぶらあげ きゅうにゅう	まいたけ ぶなしめじ えのきたけ ほししいたけ にんじん ねぎ もやし こまつな にんじん	782	25.1	
6 木	揚げパン クロワッサン 牛乳 クリームシチュー こんにゃくサラダ(ドレッシング)	小麦 乳 小麦 乳 小麦 乳 小麦 乳	コムギ さとう あぶら クロワッサン じゃがいも バター しおドレッシング	きなこ きゅうにゅう とりにく きゅうにゅう じゃがいも じゃがいも じゃがいも	にんじん たまねぎ コーン キャベツ にんじん れんこん こんにゃく きゅうり	783	28.1	
7 金	ごはん 牛乳 厚焼き卵 ひじきの五目煮 お月見団子汁	乳 卵 小麦 小麦 コムギ	ごはん あぶら きびざとう あぶら さといも しらたまだんご	きゅうにゅう あつやきたまご とりにく ひじき ちくわ だいず ぶたにく なた	にんじん こんにゃく さやいんげん にんじん だいこん ごぼう こんにゃく	749	27.0	
11 火	わかめご飯 牛乳 鯖の竜田揚げ ナムル(ドレッシング) じゃが芋のみそ汁 ブルーベリークレープ	乳 コムギ (コムギ)	あぶら かんこくナムルドレッシング じゃがいも ブルーベリークレープ	きゅうにゅう さばのたつたあげ とうふ あぶらあげ みそ	もやし いら にんじん だいこん にんじん ねぎ	898	26.5	
12 水	カレー南蛮(地粉うどん) 牛乳 鶏天おろしだれ アップルシャーベットの	小麦 (小麦) 小麦 小麦	じこなうどん あぶら でんぷん きびざとう あぶら きびざとう でんぷん	とりにく あぶらあげ なた きゅうにゅう とりにく あぶら	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな だいこん アップルシャーベットの	835	30.7	
13 木	豚ごぼう丼(ごはん) 牛乳 さつま汁	コムギ 乳	ごはん ごまあぶら さんおんとう ごま あぶら さつまいも	ぶたにく きゅうにゅう みそ	ねぎ たまねぎ にんじん だいこん ごぼう こまつな	806	28.4	
14 金	ごはん 牛乳 鯉フリッター(3コ) じゃが芋のそぼろ煮 Feウエハース	乳 小麦 コムギ 卵 乳 小麦	ごはん あぶら じゃがいも あぶら さとう Feウエハース	きゅうにゅう あじフリッター ぶたにく	たまねぎ にんじん えだまめ	912	28.4	
17 月	えびカツバーガー(子どもパン) 「えびカツ(ソース)」 「サラダ」 牛乳 マカロニのクリーム煮	(小麦 乳) えび 小麦 (小麦) 乳 小麦 乳	こどもパンスライス あぶら あぶら マカロニ	えびカツ きゅうにゅう とりにく きゅうにゅう なまめ じゃがいも じゃがいも	キャベツ きゅうり たまねぎ たまねぎ にんじん コーン パセリ	842	35.0	
18 火	手巻き寿司(酢飯) 「手巻きのり」 「いかスティック(3本)」 「卵スティック(2本)」 「梅びしお」 牛乳 せんべい汁	コムギ 卵 乳 小麦	あぶら あぶら あぶら なんぶせんべい	てまきのり いかスティックたつたあげ たまごスティック きゅうにゅう とりにく	うめびしお ごぼう にんじん ほししいたけ こんにゃく キャベツ ねぎ	812	33.5	
19 水	ごはん 牛乳 白身魚の磯辺フライ(ソース) 切り干し大根の煮物 太平燕(タイビーエン)	乳 小麦 (小麦) コムギ 卵 コムギ えび	あぶら あぶら さとう ごまあぶら はるさめ	きゅうにゅう しろみずかなのいそフライ とりにく こおりとうふ あぶらあげ ぶたにく かまぼこ えび うずらのたまご	きりぼしだいこん にんじん さやいんげん しょうが にんにく たまねぎ キャベツ じゃがいも にんじん ほししいたけ ねぎ	855	34.3	
20 木	東松山やきとりご飯(ごはん) 牛乳 ABCマカロニスープ レモンカスターダルト	コムギ 乳 小麦 卵 乳 小麦	ごはん きびざとう ごまあぶら ごま あぶら じゃがいも アルファベットマカロニ レモンカスターダルト	ぶたにく みそ きゅうにゅう とりにく	にんにく しょうが キャベツ ねぎ りんご にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ	883	31.0	
21 金	ごはん 牛乳 照り焼きチキン 豚肉と昆布の炒り煮 なめこのみそ汁	乳 コムギ コムギ	ごはん あぶら さとう	きゅうにゅう てりやきチキン ぶたにく こんにゃく あぶらあげ とうふ あぶらあげ みそ	にんじん こんにゃく にんじん だいこん なめこ ねぎ こまつな しょうが ねぎ だいこん	782	30.7	
24 月	かき揚げ丼(ごはん) 牛乳 れんこんのきんぴら 豆腐のすまし汁	小麦 乳 コムギ コムギ	ごはん さつまいもかきあげ あぶら きびざとう ごまあぶら さとう ごま	きゅうにゅう ぶたにく とうふ なた	にんじん れんこん こんにゃく にんじん だいこん ねぎ こまつな	821	21.1	
25 火	ごはん 牛乳 ねぎ塩まんじゅう(2コ) スタミナ焼き肉 中華スープ	乳 小麦 コムギ コムギ	ごはん さとう ごまあぶら ごま でんぷん ごまあぶら はるさめ	きゅうにゅう ねぎしおまんじゅう ぶたにく とりにく	にんにく しょうが ねぎ にんじん たまねぎ もやし いら にんじん ねぎ たけのこ キャベツ チンゲンサイ しょうが にんにく キャベツ もやし にんじん たまねぎ コーン ねぎ	838	33.7	
26 水	みそラーメン(ホット中華麺) 牛乳 揚げぎょうざ(3コ) みかん	(小麦) 乳 小麦	ホットちゅうかめん きびざとう ごまあぶら あぶら	ぶたにく みそ きゅうにゅう ぎょうざ	みかん	865	34.2	
27 木	カレーライス(麦ごはん) 牛乳 ごぼうサラダ(ドレッシング)	小麦 乳 乳 コムギ	むぎごはん あぶら じゃがいも きびざとう ごまドレッシング	ぶたにく ぶたにパー きゅうにゅう じゃがいも じゃがいも きゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ごぼう きゅうり にんじん キャベツ	875	25.7	
28 金	ごはん 栗ご飯の具 牛乳 鰯の梅煮 けんちん汁	コムギ 乳 コムギ コムギ	ごはん さとう あぶら さといも ごまあぶら	とりにく あぶらあげ きゅうにゅう いわしのうめじ とうふ	くり にんじん ほししいたけ えだまめ にんじん ごぼう だいこん ねぎ こまつな ほししいたけ	762	29.0	
31 月	チーズパン 牛乳 ハロウィンハンバーグケチャップソース パンピングシチュー イタリアンサラダ(ドレッシング)【クルトン】	小麦 乳 小麦 小麦 乳 小麦	チーズパン きびざとう バター イタリアンドレッシング クルトン	きゅうにゅう かぼちゃがたハンバーグ とりにく きゅうにゅう じゃがいも なまめ じゃがいも じゃがいも	かぼちゃ にんじん たまねぎ パセリ キャベツ たまねぎ きゅうり あじのり	923	40.5	
計 20 回		コムギは 醤油由来 です。	※はしは毎日持っていくましょう ※材料入荷の都合により献立の変更があります			平均栄養量	834	30.0

※ アレルギー表記については、食材納入業者から提出された製品規格書の記載に基づき7大アレルゲンのみを表記したものです。コンタミネーションに関する表記はしていません。コンタミネーションについては学校給食センターまでお問い合わせください。

※ 中学校の献立で使われていない食材であっても、小学校の献立で使用している場合があります。交差のないよう注意して調理しておりますが同じ調理場内で調理しておりますのでご了承ください。

※ 主食工場では、次の食材を含む製品を製造しています。
・パン製造工場では、乳を含む製品を製造しています。
・麺製造工場では、そば・卵を含む製品を製造しています。
・米飯製造工場では、小麦を含む製品を製造しています。

※ 使用材料をすべて載せているわけではありません。
ご家庭でも注意していただき、ご不明な点等がありましたら遠慮なく学校給食センター（電話0493-2-0741）までお問い合わせください。

～10月の行事食～

7日 十三夜献立

19日 熊本県郷土料理

27・28日 図書館リストラテ

「カレーははこわいぞ(カレーライス)」「ごんぎつね(栗ご飯・鰯の梅煮)」

31日 ハロウィン献立

食材産地