



令和2年度

# 10月の献立表

柳沢中学校

日	牛乳	献立名	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織を作る	5群・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーになる	3群・4群 ビタミン 主に体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1 木	○	麦ご飯		米,麦		849kcal 31.6g
		鯖の香味焼き	さば	三温糖,ごま	しょうが,玉ねぎ	
		根菜みそ汁	油揚げ,くさわかめ,みそ		ごぼう,だいこん,にんじん,かぶ,ねぎ	
		月見団子	きな粉	さつまいも,小麦粉,白玉粉,さとう,グラニュー糖		
2 金	○	カレーミートトースト	豚肉,チーズ	食パン,油,小麦粉,三温糖	にんにく,玉ねぎ,にんじん	802kcal 32.8g
		ポトフ	豚肉,ベーコン,ウィンナーソーセージ	じゃがいも,油	セロリ,玉ねぎ,にんじん,キャベツ	
		りんご			りんご	
5 月	○	きな粉揚げパン	きな粉	コッペパン,油,三温糖		758kcal 30.3g
		えび団子スープ	えび,鶏肉	でんぷん,緑豆はるさめ	しょうが,にんじん,はくさい,にら	
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト	さとう	ぶどう缶,みかん缶,パイナップル缶	
6 火	○	麦ご飯		米,麦		812kcal 29.8g
		油揚げの巾着煮	豚肉,鶏肉,油揚げ	でんぷん,スパゲティ,三温糖	にんじん,干し椎茸,ごぼう,玉ねぎ	
		甘藷汁	白みそ	さつまいも,こんにゃく	にんじん,ごぼう,だいこん,こまつな,ねぎ	
7 水	○	栗ご飯	こんにゃく	米,もち米,くり,白ごま		752kcal 29.5g
		たまご焼き	豚肉,たまご	油,三温糖	玉ねぎ,ほうれんそう,にんじん,干し椎茸	
		つみれ汁	いわし,みそ	でんぷん,さといも	にんじん,だいこん,ねぎ,しょうが,こまつな	
8 木	○	ソフト麺のわかめうどん	わかめ,油揚げ,かまぼこ	ソフトめん	にんじん,干し椎茸,ねぎ	702kcal 27.2g
		いが栗揚げ	いか,たまご	でんぷん,小麦粉,そうめん,油		
		白菜のおひたし			はくさい,こまつな,にんじん	
9 金	○	マーガリンパン		マーガリンパン		802kcal 133.3g
		鶏肉の韓国風唐揚げ	鶏肉	小麦粉,でんぷん,油,三温糖,ごま	しょうが,ねぎ,にんにく	
		キャベツとコーンのサラダ		油,三温糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,とうもろこし	
		五目スープ	かまぼこ	じゃがいも	セロリ,にんじん,ホールコーン,キャベツ,こまつな	
12 月	<b>給食なし 【お弁当を持ってきてください】</b>					
13 火	○	じゃごごはん	ちりめんじゃこ	米,麦,ごま		781kcal 29.0g
		カレーポテトの包み焼	豚肉	ぎょうざの皮,じゃがいも,油	にんじん	
		いんげん豆のトマトスープ	白いんげん豆,鶏肉	三温糖	にんじん,玉ねぎ,かぶ,トマト缶	
14 水	<b>給食なし 【中間考査1日目】</b>					
15 木	○	ミルクパン		ミルクパン		772kcal 37.2g
		豆腐ハンバーグおろし添え	豆腐,豚肉,鶏肉,たまご	パン粉,三温糖	玉ねぎ,だいこん	
		和風サラダ		油,三温糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,だいこん	
		きのこスープ	ちくわ	でんぷん	えのきたけ,しめじ,干し椎茸,にんじん,こまつな,ねぎ	
16 金	○	はがつおの揚げ煮丼	はがつお	米,でんぷん,小麦粉,油,ごま油,白ごま	しょうが,にんにく,玉ねぎ,たけのこ,もやし,チンゲン菜,ピーマン,赤ピーマン,しめじ	768kcal 33.6g
		春雨サラダ	ボークハム	はるさめ,三温糖,ごま油	きゅうり,にんじん,キャベツ	
		みかん			みかん	
19 月	○	ひじきの梅ごはん	干ひじき	米,三温糖,ごま	干し椎茸,梅	757kcal 31.0g
		肉豆腐	豆腐,豚肉	しらたき,油,三温糖	玉ねぎ,にんじん,干し椎茸,ねぎ	
		キャベツのナムル		ごま,ごま油	もやし,キャベツ,ほうれんそう	
20 火	シ ョ ア	秋刀魚丼	さんま	米,麦,でんぷん,上新粉,油,三温糖,ごま	しょうが	772kcal 27.2g
		実だくさん汁	豚肉,豆腐,みそ	こんにゃく,さといも,油	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ	
		ショア・プレーン	ショア(プレーン)			
21 水	○	ボークストロガノフ	豚肉,生クリーム	米,油,小麦粉,バター,三温糖	しょうが,にんにく,玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム	784kcal 28.9g
		じゃごサラダ	ひじき,ちりめんじゃこ	油,三温糖,ごま油	キャベツ,きゅうり,にんじん,レモン	
22 木	○	はちみつレモントースト		食パン,マーガリン,三温糖,はちみつ	レモン	774kcal 30.5g
		ポークビーンズ	大豆,豚肉	じゃがいも,ラード,小麦粉,油	にんにく,にんじん,玉ねぎ	
		スパイシーサラダ	ちりめんじゃこ	油,三温糖	もやし,きゅうり,にんじん,キャベツ	
23 金	○	高菜チャーハン	豚肉,ちりめんじゃこ,たまご	米,バター,油,ごま油	ねぎ,にんじん,干し椎茸,たかな漬	778kcal 29.8g
		ナムル		三温糖,ごま油,ごま	だいこん,もやし,にんじん	
		中華すいとん	豚肉,豆腐	小麦粉,白玉粉,ごま油	にんにく,しょうが,干し椎茸,にんじん,はくさい,ねぎ,こまつな	
26 月	○	カレモア (サモア中華風チキンカレー)	鶏肉,ヨーグルト	米,麦,油,小麦粉,バター,三温糖	しょうが,にんにく,玉ねぎ,にんじん,赤ピーマン,トマト缶,パイナップル缶,りんご	853kcal 27.5g
		ジャーマンポテト	ベーコン	じゃがいも,バター	玉ねぎ,グリーンピース	
		ぶどうゼリー	寒天	三温糖	ぶどうジュース	
27 火	○	スタミナライス	豚肉,みそ	米,油,三温糖,ごま,ごま油	しょうが,にんにく,ねぎ,ほうれんそう,もやし,だいこん,にんじん	749kcal 29.1g
		甘酢漬		三温糖	だいこん,きゅうり,にんじん,かぶ,レモン	
		中華スープ	鶏肉,豆腐	油,ごま油	しょうが,こまつな,はくさい,にんじん	
28 水	○	スパゲティクリームソース	鶏肉,牛乳,生クリーム,チーズ	スパゲティ,オリーブ油,小麦粉,バター,油	玉ねぎ,にんじん,クリームコーン缶,パセリ	824kcal 32.2g
		豆のサラダ	大豆	油,三温糖,ごま	きゅうり,にんじん,キャベツ,赤ピーマン	
29 木	○	レタスチャーハン	焼き豚,たまご	米,麦,ごま油,油	にんじん,ねぎ,干し椎茸,レタス,しょうが	821kcal 30.0g
		石狩汁	鮭,みそ	じゃがいも,こんにゃく,油	しょうが,にんじん,だいこん,ねぎ,ほうれんそう	
		きんとん団子	豆腐,いんげんまめ	小麦粉,白玉粉,さつまいも,水あめ		
30 金	○	セルフホットドッグ	フランクフルトソーセージ	コッペパン	キャベツ	826kcal 24.9g
		パンブキンポタージュ	牛乳,生クリーム,ベーコン	じゃがいも,バター,小麦粉	かぼちゃ,玉ねぎ,パセリ	
		抹茶ケーキ	たまご,牛乳,甘納豆(あずき)	小麦粉,三温糖,バター	抹茶	

※食材の都合により、献立が変わる場合があります。



10/12(月)は、保谷第二小学校運動会振替休日の為、給食がありません。午後授業があるので、お弁当を忘れずに持参ください。

裏面給食たよりもご覧ください。

