



令和5年 10月学校給食予定献立表

蒲原中学校



日	献立名	血や肉・骨や 歯など体をつくる	体の調子を整え 病気から体を守る	働く力・体内の エネルギーになる	献立のねらい		
					エネルギー		
					たんぱく質	脂質	塩分
2	しょうゆラーメン	焼き豚 なると うずら卵	にんじん メンマ コーン もやし 根菜ねぎ 生姜	中華めん 植物油	【人気メニュー】 人気のラーメン、今回は「しょうゆ味」にしました。とりがらからだしをとるところから作ります。		
	牛乳 しゅうまい	牛乳 豚肉	玉ねぎ しょうが	でん粉 豚脂 砂糖 植物油 小麦粉	755kcal		
月	大根ときゅうりの中華漬け		大根 きゅうり	植物油 ごま 砂糖	31.4g	23.7g	3.3g
3	麦入りごはん 牛乳	牛乳		精米 精麦	【ふるさと給食】 静岡県の食べ物はどれかな??		
	黒はんぺんフライ	さば いわし たら		植物油 でん粉 砂糖 パン粉 小麦粉 コーンフラワー	752kcal		
火	ひじきの炒め煮	ひじき さつまあげ	こんにやくにんじん コーン 枝豆	植物油 砂糖	752kcal		
	みそ汁	油揚げ 豆腐 みそ	玉ねぎ えのきたけ 小松菜		30.0g	22.2g	2.7g
4	麦入りごはん 牛乳	牛乳		精米 精麦	【秋が旬の食材を楽しもう】 秋が旬の里芋をつかおたして煮物にしました。		
	大根と里芋のそぼろ煮	鶏肉 豚肉 生揚げ	にんじん たけのこ しいたけ 大根 枝豆	里芋 砂糖 でん粉	762kcal		
水	ごま和え		キャベツ 小松菜 にんじん	砂糖 ごま	762kcal		
	ソーダフロート風ゼリー	豆乳	寒天	砂糖 植物油	27.4g	19.6g	1.9g
5	食パン 牛乳	牛乳		食パン	【秋が旬の食材を楽しもう】 きのこは秋が旬! 苦手な人も食べられるようスパゲッティにしました。		
	りんごジャム		りんご	砂糖	748kcal		
木	チーズオムレツ	卵 チーズ		植物油 砂糖 米粉	748kcal		
	きのこスパゲッティ	鶏肉	玉ねぎ にんじん えのきたけ しめじ	植物油 スパゲッティ バター	748kcal		
6	豆腐と小松菜のスープ	ベーコン 豆腐 お魚豆腐団子	小松菜 にんじん	植物油 でん粉	32.3g	29.7g	3.8g
	麻婆丼	豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	生姜 にんにく にんじん 根菜ねぎ しいたけ たけのこ	精米 精麦 砂糖 でん粉 植物油	【リクエスト給食①】 デザート部門第3位のクリームです。今回はカスタード味です!		
金	牛乳	牛乳			774kcal		
	ナムル	わかめ	もやし 小松菜 にんじん	ドレッシング	774kcal		
10	カスタードクレープ	乳製品 卵 全粉乳 脱脂粉乳		植物油 砂糖 小麦粉 でん粉 マーガリン	30.7g	24.9g	2.7g
	炊きおこわ 牛乳	牛乳 豚肉	にんじん しいたけ たけのこ	精米 もち米 砂糖	【もち米とうるち米】 もち米をいれることで「モチモチ」とした食感が楽しめます。		
火	ししゃもの唐揚げ	ししゃも		植物油 でん粉	738kcal		
	きゅうりとつぼ漬けの和え物		キャベツ きゅうり つぼ漬け	ごま	738kcal		
11	けんちん汁	鶏肉 油揚げ 豆腐	ごぼう こんにやく 大根 小松菜	里芋 植物油	738kcal		
	ブルーベリーゼリー		ブルーベリー	砂糖	27.4g	23.8g	2.3g
水	バーガーパン			バーガーパン	【わくわく給食第2弾!】 今年度2回目は、清水区の特産品を使ったメニューです。由比の桜えびと両河内の和紅茶、楽しみにしてください。		
	由比の桜えび 由比の桜えびコロケ	桜えび	玉ねぎ	植物油 じゃがいも パン粉 砂糖 米粉 春巻きの皮	821kcal		
12	コロッケバーガー		キャベツ		821kcal		
	ポイルキャベツ				821kcal		
木	牛乳	牛乳			821kcal		
	クラムチャウダー	あさり ベーコン 牛乳	玉ねぎ にんじん	じゃがいも 小麦粉 バター	28.8g	33.4g	2.7g
13	両河内の和紅茶パバロア	乳製品	和紅茶	砂糖	28.8g 33.4g 2.7g		
	ツナカレーピラフ	まぐろ油揚げ	玉ねぎ にんじん にんにく	精米 バター	【野菜をたっぷり食べよう】		
金	牛乳	牛乳			787kcal		
	ミートボール	肉団子		植物油 砂糖	787kcal		
16	ポトフ	ウインナー 鶏肉	キャベツ 玉ねぎ にんじん	じゃがいも	28.0g	32.7g	2.6g
	ごはん 牛乳	牛乳		精米	【リクエスト給食②】		
17	肉じゃが	豚肉	にんじん 玉ねぎ こんにやく しいたけ	じゃがいも 砂糖	806kcal		
	みそ汁	油揚げ 豆腐 みそ	根菜ねぎ 小松菜		806kcal		
18	お茶クリーム大福	乳製品	白いげん豆 緑茶	砂糖 もち粉 上新粉	32.0g	17.7g	2.5g
	麦入りごはん 牛乳	牛乳		精米 精麦	【音や歯を丈夫にする食べ物】		
月	焼き豆腐の中華煮	焼豆腐 豚肉 ちくわ うずら卵	にんじん たけのこ しいたけ 小松菜 玉ねぎ	植物油 砂糖 でん粉	751kcal		
	ワンタンスープ	肉入りワンタン	コーン 根菜ねぎ にんじん	ごま 植物油	30.2g	23.4g	1.9g
火	ソフトめんミートソース	豚肉 鶏肉 みそ	にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん トマト マッシュルーム	ソフトめん マーガリン	【サイダー入りフルーツポンチ】 いつものフルーツポンチにサイダーをいれてみました。シュワシュワするかな??		
	牛乳	牛乳			881kcal		
17	芋と大豆と煮干しの甘辛	大豆 かえり煮干し		さつまいも でん粉 植物油 砂糖 ごま	881kcal		
	サイダーフルーツポンチ		パイナップル 黄桃 みかんゼリー	サイダー	37.5g	24.5g	3.3g



令和5年 10月学校給食予定献立表

蒲原中学校



日	献立名	血や肉・骨や 歯など体をつくる	体の調子を整え 病気から体を守る	働く力・体内の エネルギーになる	献立のねらい		
					エネルギー		
					たんぱく質	脂質	塩分
18 水	麦入りごはん 牛乳 かぼちゃとひき肉のフライ	牛乳 豚肉		精米 精麦 植物油 砂糖 豚脂 でん粉 パン粉 小麦粉	【秋が旬の食材を楽しもう】 かぼちゃは夏に収穫され、秋に 食べごろをむかえます。		
	切干大根の煮物 テンゲン菜と春雨のスープ	さつまいも 鶏肉	かぼちゃ 玉ねぎ 切干大根 にんじん にんじん コーン テンゲン菜 もやし	砂糖 春雨 植物油	788kcal 26.3g 25.9g 2.3g		
	スマイルカレー	まぐろ油漬 ひよこ豆	にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん しめじ	精米 植物油 じゃがいも	【スマイル給食】 「よりたくさんのお供えに同じ給食を食 べてもらい、笑顔になってほしい」という 想いで作られました。		
19 木	ぶどうジュース 野菜サラダ いちごゼリー	スマイル給食 	ぶどう キャベツ きゅうり コーン いちご	ドレッシング 砂糖	827kcal 17.7g 18.5g 2.8g		
	麦入りごはん 牛乳 さんまの蒲焼き 五目金平	牛乳 さんま 鶏肉 油揚げ		精米 精麦 でん粉 植物油 砂糖 植物油 砂糖 ごま	【秋が旬の食材を楽しもう】 みなさん「さんま」を漢字で書け ますか？		
	みそ汁	生揚げ みそ	こんにゃく 玉ねぎ 根菜ねぎ にんじん		823kcal 32.3g 29.9g 2.6g		
20 金	きのこ油揚げのごはん 牛乳	油揚げ 牛乳	しいたけ えのきたけ にんじん	精米 植物油	【秋が旬の食材を楽しもう】 きのこを使ったメニュー2つ目 です。きのこから出るだしはおいし さがぎゅっとつまっています。		
	厚焼卵 和風サラダ つみれ汁	卵 いわしのつみれ みそ	小松菜 キャベツ れんこん コーン にんじん 大根 玉ねぎ 菜ねぎ 生姜	砂糖 植物油 でん粉 ドレッシング 植物油	740kcal 29.9g 22.8g 3.3g		
	ロールパン 牛乳 ポークビーンズ	牛乳 豚肉 大豆	玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマト	ロールパン 植物油 砂糖	【おなかをきれいにする食べ物】 大豆には食物繊維が多く含ま れ、おなかの調子を整える力が あります。		
21 火	コールスローサラダ みかん		キャベツ きゅうり コーン みかん	ドレッシング	748kcal 37.3g 25.7g 2.8g		
	麦入りごはん 牛乳 照り焼きハンバーグ ポテトサラダ のっぺい汁	牛乳 鶏肉 鶏肉 油揚げ	玉ねぎ にんじん コーン 玉ねぎ きゅうり こんにゃく 大根 にんじん ごぼう	精米 精麦 砂糖 でん粉 パン粉 牛脂 植物油 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ 里芋 でん粉	【だしをあじわおう】 789kcal 27.5g 27.5g 2.6g		
	ルーローハン 牛乳 汁ビーフン	鶏肉 豚肉 生揚げ うずら卵 牛乳 豚肉	にんにく 生姜 根菜ねぎ たけのこ しいたけ テンゲン菜 小松菜 もやし コーン きくらげ にんじん	精米 精麦 植物油 砂糖 ビーフン 植物油	【世界の料理 台湾】 ルーローハンとは、豚肉を小さく切 り、甘辛いたれで煮込んだ料 理。台湾では人気の屋台料理で す。		
22 木	マンゴープリン	マンゴー 乳製品		砂糖 ココナッツ	812kcal 33.3g 27.0g 2.1g		
	麦入りごはん 牛乳 あじフライ チーホーサイ	牛乳 あじ 豚肉		精米 精麦 植物油 パン粉 小麦粉 植物油 砂糖 春雨	【魚を食べよう】 あじはフライにすることで、小骨 も食べられるようにしました。		
	みそけんちん汁	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	こんにゃく ごぼう 菜ねぎ	里芋 植物油	791kcal 33.7g 24.4g 1.8g		
23 金	ロールパン 牛乳 かぼちゃのシチュー	牛乳 鶏肉 牛乳	かぼちゃ にんじん 玉ねぎ 小松菜	ロールパン 小麦粉 バター	【ハロウィン献立】 10月31日のハロウィンに合わせて 、かぼちゃを使ったメニューに しました。		
	フレンチサラダ かぼちゃプリン		キャベツ きゅうり 赤ピーマン 豆乳 かぼちゃ	ドレッシング 植物油 砂糖	738kcal 28.6g 28.5g 2.7g		
	さつまいもごはん 牛乳 メンチカツ	牛乳 鶏肉 牛肉 豚肉	玉ねぎ	精米 もち米 さつまいも ごま 植物油 豚脂 パン粉 砂糖 小麦粉	【秋が旬の食材を楽しもう】 さつまいもは秋が旬です。80℃ ～90℃くらいでじっくり数時間か けて火を通すと甘くなります。		
24 火	海藻サラダ	わかめ 巻わかめ 昆布 白ふのり 赤とさかのり 白とさかのり	キャベツ きゅうり	ごま ドレッシング	840kcal 27.9g 28.2g 2.7g		
	豚汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	ごぼう にんじん こんにゃく 根菜ねぎ	じゃがいも			

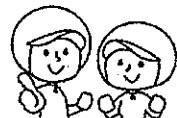
※材料の仕入れなどにより献立を変更する場合があります。

※パンには小麦・乳が含まれます。

※パンの製造過程で卵・大豆・りんごが、麺の製造過程でそば・卵が混入する可能性があります。

※少年写真新聞社、学校食事研究会のイラストを使用しています。

★調理員募集



蒲原中学校給食室では、
パート調理員を募集しています！
興味のある方はお気軽に、学校または
学校給食課(Tel:354-2551)まで
ご連絡ください。