



令和6年10月 給食献立表



中学校

Bブロック

東部学校給食センター

日(曜)	献立	主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む	調味料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)	備考
1 (火)	米飯 牛乳 ハッシュドポークソース コーンサラダ パイナップル缶	牛乳 豚肉 チーズ スキムミルク	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト ビューレ りんごペースト グリンピース	米 マーガリン じゃがいも 生クリーム	赤ワイン トマトケチャップ 塩 こしょう チャップネ スープストック ウスターソース ハヤシルウ デミグラスソース フィッシュカルシウム とりがらスープ コールスロートレッシング	816 25.3 397	洋食を味わおう 「ハッシュドポークソース」
2 (水)	ミルク食パン メープルジャム 牛乳 さけのマヨネーズ焼き ポトフ	スキムミルク 牛乳 さけ チーズ 鶏卵 ウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	パン メープルジャム マヨネーズ 大豆油 じゃがいも	塩 こしょう スープストック こしょう 塩 とりがらスープ	822 38.6 370	旬の魚を味わおう 「さけのマヨネーズ焼き」
3 (木)	米飯 ひじきの佃煮 牛乳 肉豆腐 梅とじゃこのサラダ	ひじき 牛乳 豚肉 焼き豆腐 ちりめん干し	糸こんにゃく にんじん 白菜 えのきたけ 根菜ねぎ レタス 大根 黄ピーマン れんこん 塩	米 砂糖 ごま 砂糖 酒 醤油 酒 塩	醤油 酒 醤油 酒 塩	747 30.4 431	焼き豆腐を味わおう 「肉豆腐」
4 (金)	麦入り米飯(5%) 牛乳 ガバオライス 春雨サラダ 味付ゆで卵	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 えび	にんにく 生姜 たまねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン ピーマン たけのこ バジル にんじん キャベツ きゅうり ほうれん草 セロリ	米 麦 大豆油 砂糖 でんぶ 春雨 砂糖	醤油 みりん オイスターソース トウバンジャン フィッシュカルシウム 中華塩ドレッシング	729 30.5 377	初めての料理 「ガバオライス」
7 (月)	食パン チーズ 牛乳 ハムカツ レタス クラムチャウダー	チーズ 牛乳 ハム あさり ベーコン チーズ 牛乳 スキムミルク	レタス たまねぎ にんじん マッシュルーム	パン パン粉 でんぶ 大豆油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン 大豆油	かつおだし 醤油 塩 とりがらスープ スープストック 塩 こしょう 白ワイン	865 33.4 537	サンドにして食べよう 「ハムカツ」
8 (火)	米飯 牛乳 さばのみそ煮 筑前煮 きゅうりとつぼ漬けの和え物	牛乳 さば みそ 鶏肉 生揚げ	生姜 こんにゃく しいたけ ごぼう にんじん きゅうり キャベツ つぼづけ	米 砂糖 でんぶ ごま油 じゃがいも 砂糖 ごま	酒 醤油 フィッシュカルシウム かつおだし	893 33.1 384	魚を食べよう 「さばのみそ煮」
9 (水)	米飯 牛乳 イカメンチ 大豆の磯煮 みそ汁	牛乳 イカ あおさ粉 大豆 ひじき 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	たまねぎ にんじん ねぎ にんじん 糸こんにゃく たまねぎ にんじん 小松菜 白菜	米 小麦粉 大豆油 でんぶ 砂糖 パン粉 大豆油 砂糖	醤油 塩 みりん 醤油 かつおだし いらこだし	849 26.8 423	イカのうまみと食感を楽しもう 「イカメンチ」
10 (木)	米飯 牛乳 おでん 野菜のごま和え 納豆	牛乳 豚肉 昆布 さつまあげ 生揚げ 納豆	こんにゃく 大根 キャベツ ほうれん草 もやし にんじん	米 砂糖 じゃがいも ごま 砂糖	かつおだし 醤油 みりん 醤油	839 35.3 432	うまみたっぷりの「おでん」を味わおう
11 (金)	中華めん ラーメン 牛乳 野菜ソテー 春巻	豚肉 なた 牛乳 鶏肉	根菜ねぎ 生姜 にんにく メンマ もやし にんじん キャベツ チンゲンサイ たまねぎ たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ しいたけ	中華めん でんぶ 大豆油 大豆油 でんぶ 春雨 小麦粉 砂糖	とりがらスープ とんこつスープ 中華スープの素 醤油 塩 こしょう 中華スープの素 塩 こしょう 醤油 醤油 オイスターソース	801 30.2 323	手作りスープを味わおう 「ラーメン」
15 (火)	米飯 ポークカレー 牛乳 グリーンサラダ ヨーグルト	豚肉 チーズ スキムミルク 牛乳	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんごペースト レタス きゅうり 枝豆 キャベツ	米 大豆油 じゃがいも	塩 とりがらスープ 赤ワイン こしょう カレールウ カレー粉 トマトケチャップ 中濃ソース フィッシュカルシウム 和風玉葱ドレッシング	873 29.3 658	スパイシーでおいしい「ポークカレー」
16 (水)	米飯 佃煮 牛乳 酢豚 中華コーンスープ	のり ひじき 牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 鶏卵	生姜 たけのこ にんじん しいたけ たまねぎ ピーマン たまねぎ とうもろこし クリームコーン 根菜ねぎ	米 砂糖 でんぶ 小麦粉 じゃがいも 大豆油 砂糖 でんぶ	醤油 みりん 酒 醤油 フィッシュカルシウム 中華スープの素 塩 オイスターソース トマトケチャップ 酢 とりがらスープ 中華スープの素 塩 こしょう 薄口醤油	788 28 432	酸味がおいしい料理「酢豚」
17 (木)	食パン 牛乳 ミートボール 森のスパゲッティ 野菜スープ	牛乳 鶏肉 ベーコン 鶏肉	たまねぎ たまねぎ えのきたけ しいたけ しめじ ほうれん草 にんじん 根菜ねぎ キャベツ チンゲンサイ とうもろこし	パン パン粉 砂糖 大豆油 スパゲッティ パター	トマトケチャップ 塩 酢 醤油 ウスターソース 塩 こしょう スープストック 醤油 塩 こしょう スープストック 醤油 フィッシュカルシウム とりがらスープ	776 31.6 412	秋を感じる料理「森のスパゲッティ」



令和6年10月 給食献立表



中学校

Bブロック

東部学校給食センター

日(曜)	献立	主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む	調味料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)	備考
18(金)	米飯 ふりかけ 牛乳 信州煮 大根サラダ	牛乳 鶏肉 生揚げ 黒半 べん みそ まぐろ油漬	ごぼう にんじん たけのこ しいたけ こんにゃく きゅうり 大根 青じそ	米 大豆油 じゃがいも 砂糖	たらこふりかけ かつおだし 醤油 こしょう ごまドレッシング	800 30.4 505	青じそのさわやかさ 「大根サラダ」
21(月)	米飯 牛乳 厚焼卵 にんじんのきんぴら さつま汁	牛乳 鶏卵 のり 豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	ごぼう にんじん 糸こんにゃく たけのこ 白菜 小松菜 生姜	米 砂糖 でんぷん ごま油 大豆油 砂糖 ごま さつまいも	醤油 塩 酢 みりん かつおだし 醤油 かつおだし フィッシュカルシウム 赤唐辛子粉 かつおだし 酒	777 26.4 445	麦みぞを味わおう 「さつま汁」
22(火)	食パン チョコレートクリーム 牛乳 フランゴパッサリーニョ 野菜のスープ煮	牛乳 鶏肉 ベーコン	レモン にんじん たまねぎ キャベツ 葉ねぎ	パン チョコレートクリーム でんぷん 小麦粉 大豆油 じゃがいも	白ワイン フィッシュカルシウム フライドチキンパウダー スープストック 塩 こしょう 醤油 とりがらスープ	856 30.3 509	海外の食文化を 知ろう 「フランゴパッサリーニョ」
23(水)	麦入り米飯(5%) 牛乳 キムタク炒め 野菜の酢の物 実だくさん汁	牛乳 豚肉 ちくわ わかめ 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	にんじん たまねぎ キムチ つぼづけ もやし きゅうり こんにゃく にんじん 大根 白菜 しめじ 葉ねぎ	米 麦 大豆油 ごま油 砂糖	酒 塩 中華スープの素 フィッシュカルシウム 醤油 酢 塩 かつおだし いりこだし	752 29.4 455	人気の料理 「キムタク炒め」
24(木)	米飯 牛乳 豆腐と豚肉の旨煮 中華サラダ 杏仁かん	牛乳 豚肉 豆腐 ハム 錦糸卵 杏仁寒天	たけのこ しいたけ にんじん 生姜 チンゲンサイ 根深ねぎ キャベツ にんじん きゅうり きくらげ 黄桃缶 みかん缶 パインアップル缶	米 大豆油 でんぷん ごま油 春雨	酒 中華スープの素 醤油 こしょう オイスターソース 中華ドレッシング	805 29.7 426	大豆製品をどう 「豆腐と豚肉の旨煮」
25(金)	米飯 ふりかけ 牛乳 ハンバーグ 白菜漬け きのこのみそ汁	牛乳 鶏肉 塩昆布 鶏肉 豆腐 みそ	たまねぎ ごぼう 白菜 小松菜 キャベツ にんじん しいたけ えのきたけ しめじ しいたけ なめこ 根深ねぎ	米 パン粉 砂糖 大豆油	野菜わかめふりかけ 醤油 みりん 塩 塩 昆布だし 薄口醤油 酢 みりん 赤唐辛子粉 かつおだし いりこだし	728 28.7 458	きのこのうまみ たっぷり 「きのこのみそ汁」
28(月)	うどん 五目うどん 牛乳 コロケ 和風サラダ	鶏肉 かまぼこ 油揚げ 牛乳	にんじん しいたけ 白菜 葉ねぎ にんじん たまねぎ とうもろこし グリーンピース にんじん きゅうり キャベツ	うどん でんぷん じゃがいも 砂糖 パン粉 でんぷん 小麦粉 大豆油	かつおだし 昆布だし 醤油 みりん 塩 フィッシュカルシウム 塩 ごまドレッシング	763 30.4 356	具沢山のうどんを 楽しもう 「五目うどん」
29(火)	米飯 ぶどうジュース スマイルカレー 野菜サラダ いちごゼリー	ぶどう まぐろ油漬 ひよこまめ	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし いちご	米 大豆油 じゃがいも	カレーウ トマトケ チャップ 野菜ブイヨン こしょう 中濃ソース カレー粉 フィッシュカルシウム クリーミーコンドレッシング	769 18.5 226	スマイル給食
30(水)	米飯 牛乳 揚げぎょうざ チーホーサイ 大根ときゅうりの中華漬け	牛乳 豚肉 豚肉 鶏卵	キャベツ たまねぎ にら にんにく 生姜 にんじん 生姜 たけのこ にら もやし キャベツ ほうれん草	米 でんぷん ごま油 砂糖 糖 大豆油 大豆油 砂糖 春雨	塩 醤油 醤油 酒 塩 フィッシュカルシウム 赤唐辛子粉 中華スープの素 オイスターソース 酢 醤油 塩	794 25.4 333	「チーホーサイ」 って どんな料理かな
31(木)	ミルク食パン 牛乳 かぼちゃのシチュー 海藻サラダ みかん	スキムミルク 牛乳 鶏肉 スキムミルク チーズ 牛乳 海藻ミックス	たまねぎ にんじん りんご ペースト かぼちゃ きゅうり キャベツ にんじん みかん	パン 大豆油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン	塩 こしょう とりがら スープ スープストック 野菜ブイヨン コールスロッドレッシング	760 28.2 435	ふるさと給食の日 「みかん」

※ パンの製造過程で、くるみ、卵、落花生、アーモンド、オレンジ、ごま、大豆、鶏肉、パナナ、豚肉、りんご、ゼラチン等が混入する可能性があります。
 ※ 米飯の製造過程で小麦、大豆等が混入する可能性があります。
 ※ めん類の製造過程でそば、卵が混入する可能性があります。
 ※ 東部学校給食センターでは、2つの献立を同じ施設の中で同時に作っています。
 そのため、他のブロックで使用されるアレルギー原因食材の飛沫等が混ざる可能性があります。献立表を確認し十分に注意してください。
 ○挿絵・記事:「新食育ブック」少年写真新聞社、「食育ブック」少年写真新聞社、「すぐに役立つ!食育だより」健学社、
 「給食だより工房」全国学校給食協会、「学校給食」全国学校給食協会、「食育フォーラム」健学社