



令和6年10月 給食献立表



中学校

A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)	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		炭水化物、脂質を多く含む	パン メープルジャム マヨネーズ 大豆油	822 38.6 370	旬の魚を味わおう 「さけのマヨネーズ焼き」
2(水)	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 根深ねぎ レタス 大根 黄ピーマン れんこん 梅	米 砂糖 ごま 砂糖	醤油 酒 醤油 酒 塩	747 30.4 431	焼き豆腐を味わおう 「肉豆腐」
3(木)	麦入り米飯(5%) 牛乳 ガパオライス 春雨サラダ 味付けで卵	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 えび 鶏卵	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 でんぷん	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 「ガパオライス」
4(金)	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 でんぷん 大豆油	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」
7(月)	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 でんぷん 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」
8(火)	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 でんぷん 砂糖 パン粉 大豆油 砂糖	醤油 塩 みりん 醤油 かつおだし いりこだし	849 26.8 423	イカのうまみと食感を楽しもう 「イカメンチ」
9(水)	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
10(木)	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	根深ねぎ 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 でんぷん 大豆油 大豆油 でんぷん 春巻 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」
11(金)	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 ヨーグルト	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんごペースト	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」
15(火)	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 根深ねぎ	米 砂糖 でんぷん 小麦粉 じゃがいも 大豆油 砂糖 でんぷん	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」
16(水)	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 根深ねぎ キャベツ チンゲンサイ とうもろこし	パン パン粉 砂糖	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」
17(木)	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	青じこのさわやかさ「大根サラダ」



令和6年10月 給食献立表



中学校

A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			米		777	麦みどを味わおう 「さつま汁」 
	牛乳	牛乳				26.4	
	厚焼卵	鶏卵 のり		砂糖 でんぷん	醤油 塩 酢 みりん かつおだし	445	
	にんじんのきんぴら	豚肉	にんじん ごぼう 糸こんにやく たけのこ	ごま油 大豆油 砂糖 ごま	醤油 かつおだし フィッシュカルシウム 赤唐辛子粉		
	さつま汁	鶏肉 豆腐 みそ	白菜 小松菜 生姜	さつまいも	かつおだし 酒		
21 (月)	食パン			パン		856	海外の食文化を 知ろう 「フ랑ゴ パッサリーニョ」
	チョコレートクリーム			チョコレートクリーム		30.3	
	牛乳	牛乳				509	
	フ랑ゴパッサリーニョ	鶏肉	レモン	でんぷん 小麦粉 大豆油	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		
	野菜のスープ煮	ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ 葉ねぎ	じゃがいも	スープストック 塩 こしょう 醤油 とりがらスープ		
22 (火)	麦入り米飯 (5%)			米 麦		752	人気の料理 「キムタク炒め」
	牛乳	牛乳				29.4	
	キムタク炒め	豚肉	にんじん たまねぎ キムチ つぼつけ もやし	大豆油 ごま油	酒 塩 中華スープの素 フィッシュカルシウム 醤油	455	
	野菜の酢の物	ちくわ わかめ	きゅうり	砂糖	酢 塩		
	実だくさん汁	鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	こんにやく にんじん 大根 白菜 しめじ 葉ねぎ	かつおだし いりこだし			
23 (水)	米飯			米		805	大豆製品をとり 「豆腐と豚肉の 旨煮」 
	牛乳	牛乳				29.7	
	豆腐と豚肉の旨煮	豚肉 豆腐	たけのこ しいたけ にんじん 生姜 チンゲンサイ 根深ねぎ	大豆油 でんぷん ごま油	酒 中華スープの素 醤油 こしょう オイスターソース	426	
	中華サラダ	ハム 錦糸卵	キャベツ にんじん きゅうり きくらげ	春雨	中華ドレッシング		
	杏仁かん	杏仁寒天	黄桃缶 みかん缶 パインアップル缶				
24 (木)	米飯			米		728	きのこのうまみ たっぷり 「きのこのみぞ汁」 
	ふりかけ				野菜わかめふりかけ	28.7	
	牛乳	牛乳				458	
	ハンバーグ	鶏肉	たまねぎ ごぼう	パン粉 砂糖 大豆油	醤油 みりん 塩		
	白菜漬	塩昆布	白菜		塩 昆布だし 薄口醤油		
	きのこのみぞ汁	鶏肉 豆腐 みそ	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		酢 みりん 赤唐辛子粉 かつおだし いりこだし		
25 (金)	うどん			うどん		763	具沢山のうどんを 楽しもう 「五目うどん」
	五目うどん	鶏肉 かまぼこ 油揚げ	にんじん しいたけ 白菜 葉ねぎ	でんぷん	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	30.4	
	牛乳	牛乳				356	
	コロケ		にんじん たまねぎ とうもろこし グリンピース	じゃがいも 砂糖 パン粉 でんぷん 小麦粉 大豆油	塩		
	和風サラダ	いか わかめ	にんじん きゅうり キャベツ		ごまドレッシング		
28 (月)	米飯			米		769	スマイル給食 
	ぶどうジュース		ぶどう			18.5	
	スマイルカレー	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	大豆油 じゃがいも	カレールウ トマトケetchup 野菜ブイオン こしょう 中濃ソース カレー粉 フィッシュカルシウム	226	
	野菜サラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし		クリーミーコーンドレッシング		
	いちごゼリー		いちご	砂糖			
29 (火)	米飯			米		794	「チーホーサイ」 って どんな料理かな
	牛乳	牛乳				25.4	
	揚げぎょうざ	豚肉	キャベツ たまねぎ にら にんにく 生姜	でんぷん ごま油 砂糖 大豆油	塩 醤油	333	
	チーホーサイ	豚肉 鶏卵	にんじん 生姜 たけのこ にら もやし キャベツ ほうれん草	大豆油 砂糖 春雨	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		
	大根ときゅうりの中華漬		きゅうり 大根	砂糖 ごま油	酢 醤油 塩		
30 (水)	ミルク食パン	スキムミルク		パン		760	ふるさと給食の日 「みかん」 
	牛乳	牛乳				28.2	
	かぼちゃのシチュー	鶏肉 スキムミルク チーズ 牛乳	たまねぎ にんじん りんごペースト かぼちゃ	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	435	
	海藻サラダ	海藻ミックス	きゅうり キャベツ にんじん みかん		野菜ブイオン コールスロードレッシング		
31 (木)	麦入り米飯 (5%)			米 麦		736	鉄が豊富な食材 「あさり」
	牛乳	牛乳				26.2	
	あさりの佃煮	あさり	生姜	砂糖	醤油	379	
	肉じゃが	豚肉	糸こんにやく にんじん たまねぎ しいたけ グリンピース	大豆油 じゃがいも 砂糖	かつおだし 酒 醤油 フィッシュカルシウム		
	野菜のからし和え		キャベツ ほうれん草 にんじん もやし		醤油 かつおだし 洋辛子粉		

※ 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、バナナ、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す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