



# 令和3年度 10月学校給食献立表



○天候や臨時休校等により、食材や献立の変更がある場合があります。

※牛乳200mlが毎日1本つきます。

## 東峰村立東峰中学校

日	曜日	献立		材料						栄養価		
		主食	主菜・副菜	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	食塩 g
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	金	麦ごはん 海苔佃煮	八宝菜 大学芋	豚肉 うずらの卵 てんぷら	牛乳 のり	人参 ねぎ	たまねぎ 白菜 もやし たけのこ ヤングコーン にんにく しょうが	米 麦 でんぷん 砂糖 さつまいも	油	830	26.2	2
4	月	麦ごはん	豆腐のフライ アーモンド和え さつまいも	豆腐 みそ ハム とり肉	牛乳	人参 小松菜 ねぎ	ごぼう 大根 白菜 もやし しょうが	米 麦 パン粉 砂糖 さつまいも	油 ごま アーモンド	845	29.5	2.8
5	火	麦ごはん	焼き肉風炒め かきたま汁 ぎすけ煮	豚肉 みそ たまご 大豆	牛乳 わかめ	人参 ビーマン ほうれん草 チンゲン菜	たまねぎ りんごピューレ にんにく しょうが エノキ もやし キャベツ	米 麦 砂糖 でんぷん	油	773	35.1	2.5
6	水	山型食パン	鶏肉と豆の照り煮 ピリ辛スープ	とり肉 大豆 牛肉 豆腐	牛乳	人参 チンゲン菜	たまねぎ しょうが 枝豆 しめじ エノキ 大根	パン 春雨 小麦粉 でんぷん マーマレード	油	829	41.2	3.4
7	木	かしわごはん	わかめうどん 千草和え ヨーグルト	とり肉 ツナ 油揚げ ちくわ	牛乳 わかめ しらすぼし ヨーグルト	人参 ねぎ いんげん ほうれん草	たまねぎ ごぼう しめじ 干し椎茸 コーン キャベツ もやし	米 うどん	油 ごま ごま油	780	30.5	3.6
8	金	麦ごはん	肉豆腐 切り干し大根のごま酢和え 納豆	豆腐 牛肉 納豆	牛乳 わかめ	人参 チンゲン菜 小松菜	こんにゃく たまねぎ 根深ねぎ エノキ 切り干し大根	米 麦 砂糖	油 ごま ねりごま	772	32.3	2.4
11	月	麦ごはん さけぼっばふりかけ	大豆の磯煮 白玉汁	大豆 とり肉 油揚げ さけぼっばふりかけ	牛乳 ひじき	人参 ねぎ いんげん 小松菜	こんにゃく たまねぎ ごぼう 白菜	米 麦 じゃがいも 砂糖 白玉もち	油	743	24.9	2.2
12	火	ごはん	鱈のみぞれ南蛮 即席漬け 白菜のみそ汁	鱈 みそ 豆腐 油揚げ	牛乳 昆布	人参 ねぎ 小松菜	たまねぎ 大根 きゅうり キャベツ 白菜	米 砂糖 でんぷん	油	750	30.4	2.8
13	水	ミルクコッパパン	マカロニグラタン ミネストローネ みかん	とり肉 ベーコン ミックスビーンズ	牛乳 チーズ	人参 トマト パセリ	たまねぎ しめじ コーン セロリ にんにく キャベツ みかん	パン じゃがいも マカロニ 小麦粉	油 バター	779	30.2	2.8
14	木	ウイナーライス	アンサンブルエッグ グリーンサラダ 野菜スープ ムース	たまご ウイナー とり肉	牛乳	人参 いんげん ブロッコリー	たまねぎ しめじ コーン キャベツ きゅうり レモン セロリ	米 麦 じゃがいも ムース	油	838	27.4	3
15	金	麦ごはん	厚揚げの中華煮 中華サラダ	厚揚げ 豚肉 とり肉	牛乳 茎わかめ	人参 チンゲン菜	たまねぎ しめじ たけのこ にんにく 生姜 きゅうり	米 麦 砂糖 でんぷん	油 ごま油	796	32.1	2
18	月	麦ごはん	鯖のホイル焼き ゆず和え けんちん汁	鯖 みそ ハム とり肉 豆腐	牛乳 昆布	人参 水菜 ねぎ	大根 ゆず こんにゃく ごぼう 干し椎茸	米 麦 砂糖 里芋 でんぷん	油	801	31.1	2.6
19	火	ごはん	焼きぎょうざ バンバンジーサラダ 中華風コーンスープ	とり肉 豆腐	牛乳	人参 チンゲン菜	きゅうり もやし たまねぎ エノキ しめじ コーン	米 小麦粉 でんぷん 砂糖	油 ごま ノンエッグマヨネーズ	740	25.8	2.5
20	水	食パン ブルーベリー&マーガリン	肉団子スープ ポテトサラダ	とり肉 豆腐	牛乳 チーズ	人参 ねぎ	たまねぎ しめじ 白菜 きゅうり コーン	パン 春雨 ブルーベリージャム じゃがいも	油 マーガリン ノンエッグマヨネーズ	741	27.5	3.1
21	木	ごはん	鶏肉と野菜の煮物 元気サラダ みかん	とり肉 ハム ちくわ かつお節 高野豆腐	牛乳 昆布	人参 いんげん	たまねぎ ごぼう コーン 干し椎茸 こんにゃく きゅうり キャベツ みかん	米 砂糖	油 ごま ごま油	784	26.8	2.1
22	金	麦ごはん	カレーマーボー バンサンスー	厚揚げ 豚肉 牛肉 ハム たまご	牛乳	人参 にら	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ	米 麦 春雨 砂糖	油 ごま ごま油	872	36.3	2.8
23	土	ピタパン	牛肉のバーベキューソース炒め かぼちゃのポターージュ お米のクレープ(いちご)	牛肉 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 パセリ ブロッコリー かぼちゃ	にんにく しょうが たまねぎ りんご	ピタパン 砂糖 じゃがいも クレープ	油	808	34.5	3.2
26	火	麦ごはん 野菜ふりかけ	厚焼き卵 ひじきと大豆の炒め物 ワンタンスープ	たまご 豚肉 大豆 てんぷら 油揚げ	牛乳 ひじき	人参 小松菜 にら	たまねぎ もやし 白菜	米 麦 砂糖 ワンタン ふりかけ	油	763	29.4	2.6
27	水	ぶどうパン	きのこクリームスパゲティ ブロッコリーサラダ りんご	とり肉 ベーコン ツナ	牛乳 チーズ	人参 パセリ チンゲン菜 ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム エリンギ しめじ セロリ キャベツ 干しぶどう りんご	パン スパゲティ	油	798	34.1	3.2
28	木	麦ごはん	チキンカレー フルーツヨーグルト	とり肉	牛乳 ヨーグルト チーズ	人参	たまねぎ しょうが にんにく みかん パイン 黄桃	米 麦 じゃがいも 小麦粉	油 バター	833	25.9	1.7
29	金	麦ごはん	さんまのかぼす煮 和風サラダ だぶ	さんま ちくわ とり肉	牛乳 茎わかめ	人参	たまねぎ きゅうり 干し椎茸 大根 ごぼう こんにゃく れんこん	米 麦 里芋 でんぷん	油 ごま ノンエッグマヨネーズ	839	27.5	3