



令和4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			
3	月	穴子ご飯	筑前煮 キャベツのごま和え	穴子 鶏肉	牛乳 のり	人参 いんげん 小松菜	ごぼう れんこん こんにゃく 干し椎茸 たけのこ キャベツ	米 じゃがいも 砂糖	油 ごま ねりごま	803	32.7	3
4	火	キャロットパン	ジャージャー麺 中華サラダ 梨	豚肉 赤出しみそ 米みそ ツナ	牛乳 わかめ	人参	干し椎茸 にんにく 玉ねぎ 生姜 コーン 根深ねぎ きゅうり 梨	パン ちゃんぽん麺 砂糖	油 ごま油	802	30.9	3.1
5	水	ご飯	ホキのあんかけ 切り干し大根の炒め煮 豆腐の味噌汁	ホキ あわせみそ 天ぷら 油揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	人参 ねぎ ピーマン いんげん	切り干し大根 玉ねぎ エノキ	米 コーンスターチ でん粉 砂糖	油	715	28	2.8
6	木	麦ご飯	鯖のホイル焼き(みそ) 小松菜のおひたし だぶ	鯖 かつお節 みそ 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	もやし こんにゃく 干し椎茸 ごぼう 大根	米 麦 じゃがいも でん粉	油	792	31.8	2.9
7	金	麦ご飯	ビーフカレー フレンチサラダ ブルーベリーゼリー	牛肉 ハム レンズ豆	牛乳 チーズ	人参	玉ねぎ 生姜 にんにく りんごピューレ キャベツ きゅうり レモン	米 麦 砂糖 じゃがいも 小麦粉 ブルーベリーゼリー	油 バター	808	25.3	2.4
11	火	ミルクねじりパン	きのこのクリームスパゲティ ブロッコリーサラダ	ベーコン ツナ 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 ほうれん草 ブロッコリー	玉ねぎ エリンギ しめじ キャベツ	パン スパゲティ	油	745	32.2	3.7
12	水	麦ご飯	鮭の塩焼き ひじきの炒め煮 豚汁 納豆	鮭 豚肉 あわせみそ 鶏肉 豆腐 天ぷら 納豆	牛乳 ひじき	人参 いんげん ねぎ	ごぼう 生姜 白菜 こんにゃく	米 麦 砂糖 じゃがいも	油	854	38.1	2.5
13	木	麦ご飯	ふわふわどんぶり(親子丼) アーモンド和え	卵 豆腐 鶏肉 ハム 竹輪	牛乳	人参 小松菜 ねぎ	干し椎茸 キャベツ 玉ねぎ	米 麦 砂糖 でん粉 さつまいも	アーモンド	753	31.1	3.2
14	金	麦ご飯	めひかりフライ ごぼうと竹輪のサラダ じゃがいもの味噌汁 ぶどうゼリー	竹輪 あわせみそ めひかり 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	人参 小松菜 ねぎ	ごぼう 玉ねぎ 干し椎茸	米 麦 パン粉 じゃがいも ぶどうゼリー	油 ノンエッグマヨネーズ	756	23.2	2.3
17	月	ご飯	肉じゃが 豆腐シュウマイ ごまじゃこ和え	牛肉 豆腐 魚のすり身	牛乳 しらすぼし	人参 小松菜 いんげん	玉ねぎ こんにゃく コーン キャベツ	米 じゃがいも 砂糖 小麦粉	油 ごま	793	26.3	2.7
18	火	ワンローフパン りんごジャム	ミートボールと白菜のクリーム煮 マカロニサラダ	牛肉 豚肉 ハム	牛乳 チーズ	人参 いんげん	白菜 玉ねぎ キャベツ きゅうり レモン	パン 小麦粉 じゃがいも マカロニ りんごジャム	油 バター	763	28.2	3
19	水	麦ご飯	あじフライ 莖わかめの炒めもの さつまい	鱈 あわせみそ 鶏肉 豆腐 天ぷら	牛乳 莖わかめ	人参 ねぎ	こんにゃく ごぼう 大根 生姜	米 麦 パン粉 砂糖 さつまいも	油 ごま ごま油	747	26.2	3.6
20	木	ウィンナーライス	ミートオムレツ グリーンサラダ コンソメスープ 一食アーモンド	ウインナー 卵 豚肉 牛肉 鶏肉	牛乳	人参 グリーンピース	玉ねぎ セロリ キャベツ 大根 きゅうり レモン	米 じゃがいも	油 アーモンド	736	26.4	3.3
21	金	麦ご飯	回鍋肉 中華風コーンスープ ヨーグルト	豚肉 赤出しみそ ベーコン	牛乳 ヨーグルト	人参 チンゲン菜	キャベツ たけのこ 根深ねぎ にんにく 玉ねぎ 生姜 エノキ コーン	米 麦 でん粉	油	770	28.7	2.2
22	土	ナン	豆のカレーシチュー ツナサラダ 米粉のクレープ(ブルーベリー)	ひよこ豆 レンズ豆 牛肉 ツナ	牛乳 チーズ	人参 トマト ブロッコリー	にんにく コーン きゅうり キャベツ 玉ねぎ レモン	ナン じゃがいも クレープ	油 バター	735	28.1	3.2
25	火	柏型パン	鶏肉のピザソースかけ 大根サラダ ポトフ風スープ	鶏肉 ツナ ウインナー	牛乳	人参 トマト ブロッコリー 小松菜 パセリ	にんにく 白菜 大根 玉ねぎ レモン	パン 砂糖 じゃがいも	油	738	35.6	3.9
26	水	麦ご飯	厚揚げの中華煮 のり和え りんご	厚揚げ 豚肉	牛乳 のり	人参 チンゲン菜 小松菜	玉ねぎ しめじ たけのこ にんにく 生姜 もやし キャベツ りんご	米 麦 でん粉 砂糖	油	782	30.3	1.1
27	木	きのこご飯	干草焼き わかめの酢の物 ちゃんこ鍋風スープ	鶏肉 油揚げ 卵 豆腐 豚肉	牛乳 わかめ 糸寒天	人参	しめじ 干し椎茸 キャベツ 根深ねぎ きゅうり コーン	米 砂糖	油	751	33.2	4.6
28	金	麦ご飯	ハヤシライス チキンサラダ みかん	牛肉 鶏肉	牛乳	人参	にんにく 枝豆 きゅうり 玉ねぎ キャベツ レモン しめじ エリンギ みかん	米 麦 砂糖	油	733	25.5	2.8
31	月	ご飯	大豆の磯煮 れんこんつくね 沢庵和え	大豆 油揚げ 鶏肉 天ぷら	牛乳 ひじき 昆布	人参 いんげん	こんにゃく キャベツ れんこん 小松菜 たくあん	米 米粉 じゃがいも 砂糖	油 ごま	814	30.6	2.6

10月のこんだて

3日 和食の日

19日 東峰献立(食育の日)「秋が旬の食べ物 さつまいも」

★3日の福岡県産の穴子は無償でいただきました★

今月のうまか〜!とうほうしょくざい

米 チンゲン菜 ほうれん草 干し椎茸

あわせみそ 米みそ 濃口しょうゆ

