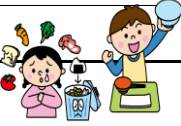


10月分学校給食献立表

R8.10.1
武雄市立川登中学校

日・曜	献立名	赤の仲間:おもに体の組織を作る		緑の仲間:おもに体の調子を整える		黄の食品:おもにエネルギーのもとになる		調味料	栄養価
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		熱量(kcal)
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海草	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ くだもの	穀類・いも類 砂糖	油脂類・種実類		たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
1・木	ミルクパン					ミルクパン			858 37.8 33.1 4.0
	牛乳		牛乳						
	豚肉のトマトソース煮	豚肉		トマトピューレ	たまねぎ・にんにく	砂糖	油	塩・こしょう・コンソメ トマトケチャップ・醬	
	スパゲティ・ソテー			パセリ		スパゲティ	オリーブ油	塩・こしょう	
	具だくさん野菜スープ	ベーコン・大豆		にんじん・ほうれん草	しめじ・たまねぎ・白菜			醤油・こしょう・塩 中華スープ	
2・金	ごはん	武雄食の日:チンゲン菜				こめ			773 29.6 25.8 2.5
	牛乳		牛乳						
	大豆と鶏肉の揚げがらめ	鶏肉・大豆	(昆布)	にんじん・ピーマン	しょうが・たまねぎ	でんぷん・じゃがいも 砂糖	油・ごま	酒・塩・こしょう 醤油・みりん	
	チンゲン菜と卵のスープ	たまご		にんじん・チンゲン菜		でんぷん		醤油・こしょう・塩 中華スープ	
6・火	ごはん					こめ			762 25.1 20.1 2.0
	牛乳		牛乳						
	豚肉と大根のみそ煮	豚肉 厚揚げ・みそ		にんじん・さやいんげん	だいこん・干しいたけ しょうが	こんにゃく・砂糖	ごま	酒・醤油・みりん	
	野菜のおかか和え	かつお節		ほうれん草・にんじん	もやし・キャベツ	砂糖		醤油	
	変わり大学芋	ひよこ豆				さつまいも・砂糖 でんぷん	油・ごま	醤油・みりん	
7・水	ごはん					こめ			853 26.2 23.6 2.0
	牛乳		牛乳						
	さつまいものコロッケ	豚肉・おから たまご			たまねぎ	さつまいも・小麦粉 パン粉	油	酒・醤油・こしょう・塩	
	しそひじき和え		ひじき	にんじん・チンゲン菜	キャベツ・きゅうり	砂糖		醤油・みりん	
	白玉汁	鶏肉・油あげ (かつお節)	(昆布)	にんじん・葉ねぎ	ごぼう・干しいたけ たまねぎ・だいこん	白玉団子		醤油・酒・塩	
8・木	ごはん					こめ			744 25.7 25.0 2.1
	牛乳		牛乳						
	いわしの生姜煮	いわし			しょうが	砂糖		しょうゆ	
	茎わかめのきんぴら		茎わかめ	にんじん・さやいんげん	れんこん	こんにゃく・砂糖	ごま・油	醤油・みりん	
	くずし豆腐汁	豆腐・油あげ (かつお節)	(昆布)	にんじん・葉ねぎ	ごぼう・干しいたけ たまねぎ	でんぷん		醤油・みりん・酒・塩	
9・金	☆★1学期終業式★ 給食はありません。								
12月	☆★スポーツの日★☆								
13・火	少なめごはん					こめ			777 26.1 16.4 2.1
	牛乳		牛乳						
	肉うどん	牛肉・かまぼこ (かつお節)	(こんぶ)	にんじん・根深ねぎ	ごぼう・たまねぎ	うどん・砂糖		醤油・酒・みりん	
	納豆和え	納豆・かつお節		こまつな・にんじん	きゅうり・えのきだけ			醤油・みりん	
	りんご				りんご				
14・水	ごはん					こめ			751 33.8 24.4 3.0
	牛乳		牛乳						
	鯖の照り焼き	さば				砂糖		酒・みりん・醤油	
	白菜の即席漬け		塩こんぶ	にんじん	白菜・切干大根			醤油	
	鶏肉と里芋の煮物	鶏肉 (かつお節)	(昆布)	にんじん	だいこん・ごぼう 干しいたけ	さといも・こんにゃく 砂糖	油	醤油・みりん	
15・木	ミルクパン					ミルクパン			838 31.8 27.8 4.0
	牛乳		牛乳						
	ミートボールとさつまいもの クリーム煮	豚肉・鶏肉	粉チーズ・牛乳	にんじん	たまねぎ・枝豆	さつまいも	油	シチュールー 塩・こしょう	
	キャベツのマリネサラダ			パプリカ	キャベツ・きゅうり		油・ごま	塩・こしょう・酢・醤油	
16・金	おにぎり	世界食料デー にちなんで				こめ	ごま	塩	702 23.3 17.4 2.9
	牛乳		牛乳						
	豚汁	厚揚げ 豚肉・みそ	(こんぶ・いりこ)	にんじん・葉ねぎ	だいこん・ごぼう	さつまいも・さといも こんにゃく	油		
	だしの佃煮		こんぶ・いりこ			砂糖		しょうゆ・みりん	

10月分学校給食献立表

R8.10.1
武雄市立川登中学校

日・曜	献立名	赤の仲間:おもに体の組織を作る		緑の仲間:おもに体の調子を整える		黄の食品:おもにエネルギーのもとになる		調味料	栄養価
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		熱量(kcal)
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海草	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ くだもの	穀類・いも類 砂糖	油脂類・種実類		たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
19 ・ 月	ごはん					こめ			765 29.7 21.5 3.4
	牛乳		牛乳						
	ちくわの紅葉揚げ	ちくわ		にんじん		でんぶん・小麦粉	油		
	れんこんとこんにゃくの炒め物	豚肉	かつお節	パプリカ（赤）・こまつな	れんこん	こんにゃく・砂糖	ごま油	酒・醤油・みりん	
	いものこ汁	みそ・厚揚げ	（煮干し）	にんじん・葉ねぎ	だいこん・たまねぎ	さといも			
20 ・ 火	麦ごはん					こめ・むぎ			835 28.4 24.8 3.7
	牛乳		牛乳						
	ポークカレー	豚肉	粉チーズ	にんじん	にんにく・たまねぎ	じゃがいも	油	カレールー・ケチャップ 醤油・ソース	
	SOYよかサラダ	大豆・ひよこ豆 ちくわ			きゅうり・キャベツ	砂糖	油・ごま	醤油・酢	
21 ・ 水	ごはん					こめ			765 31.3 23.4 3.3
	牛乳		牛乳						
	相原さんちのれんこんハンバーグ	牛ひき肉・豚ひき肉 たまご	牛乳		たまねぎ・れんこん にんにく	パン粉・砂糖		チャツネ・醤油・塩 みりん・ナツメグ こしょう	
	武雄産チンゲン菜の炒め物			にんじん・チンゲン菜	もやし		油	塩・中華スープ	
	はんぺん汁	鶏肉・はんぺん （かつお節）	（昆布）	ほうれん草	たまねぎ・干しいたけ			酒・醤油・みりん・塩	
22 ・ 木	コッペパン					コッペパン			840 32.2 28.1 5.0
	牛乳		牛乳						
	パンプキングラタン	ベーコン	牛乳・チーズ	かぼちゃ・にんじん	たまねぎ	マカロニ・米粉	バター・油	コンソメ・醤油・塩 こしょう	
	わかめとコーンのサラダ		わかめ		きゅうり・コーン			青じそドレッシング	
	豆と野菜のスープ	ウインナー・ひよこ豆		にんじん・パセリ	キャベツ・たまねぎ		油	醤油・カレー粉・コン ソメ・塩・こしょう	
23 ・ 金	赤飯(ごま塩)	あずき	武雄食の日:刃根柿			こめ			757 26.4 16.5 1.8
	牛乳		牛乳						
	煮じゃあ	鶏肉		にんじん・さやいんげん	れんこん・ごぼう 干しいたけ	さといも・砂糖 こんにゃく	油	醤油・酒・みりん	
	かけあえ	ちくわ・みそ		にんじん	だいこん・きゅうり・しょうが	砂糖	ごま	酢・みりん・醤油	
	刀根柿				かき				
26 ・ 月	ごはん					こめ			763 30.2 23.3 2.3
	牛乳		牛乳						
	肉豆腐	豚肉・豆腐		にんじん・根深ねぎ	白菜・えのきたけ・たまねぎ	砂糖・しらたき		酒・みりん・醤油	
	ししゃもフライ	ししゃも				小麦粉	油		
	大根のごまみそ和え	みそ		にんじん	だいこん・きゅうり	砂糖	ごま	醤油・酢	
27 ・ 火	高菜飯	豚肉		高菜	コーン	こめ・砂糖	ごま・油・ごま油	醤油・塩・みりん 中華スープ	713 24.1 22.2 3.7
	牛乳		牛乳						
	れんこんのからし和え	ハム		にんじん	れんこん・きゅうり	砂糖	マヨネーズ	からし・醤油	
	中華スープ	鶏肉		にんじん	たまねぎ・干しいたけ 白菜・たけのこ	はるさめ	ごま油	醤油・中華スープ	
28 ・ 木	チンゲン菜入り蒸しパン		牛乳	チンゲン菜		蒸しパンミックス・さつま芋			778 34.5 29.1 3.8
	牛乳		牛乳						
	きのこのクリームうどん	鶏肉	粉チーズ・生クリーム スキムミルク	にんじん・ほうれん草	たまねぎ・しめじ・えのきたけ にんにく	うどん	油	醤油・昆布茶・塩 コンソメ・こしょう	
	凍り豆腐の卵とじ	たまご・凍り豆腐		にんじん・こまつな	たまねぎ	砂糖	油	醤油	
29 ・ 木	ごはん					こめ			722 28.7 18.3 3.4
	牛乳		牛乳						
	ジャンボれんこんシューマイ	鶏肉			たまねぎ・れんこん・しょうが	でんぶん・砂糖 しゅうまいの皮	ごま油	オイスターソース 醤油・酢・塩	
	ナムル				もやし・きゅうり・切干大根	砂糖	ごま・ごま油	醤油	
	白菜のビーフンスープ	豚肉		にんじん	たまねぎ・白菜・干しいたけ	ビーフン		醤油・みりん・塩 中華スープ・こしょう	
30 ・ 金	れんこんピラフ	鶏肉・ひよこ豆		パプリカ（赤）・ピーマン	たまねぎ・れんこん	こめ	油	酒・塩・こしょう 醤油・コンソメ	777 26.6 20.1 2.9
	牛乳		牛乳						
	野菜とパスタのサラダ	ハロウィン		にんじん	キャベツ・きゅうり	スパゲティ	ドレッシング		
	かぼちゃのポタージュ	ベーコン	スキムミルク・牛乳	にんじん・かぼちゃ・パセリ	にんにく・たまねぎ		油	塩・こしょう・コンソメ クリームポタージュ	