令和3年度　中学生用　**10月**

給食献立表

紀の川市立　河南学校給食センター

＜3つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞

食品グループ	○…おもにエネルギーのもとになる食品		△…おもに体をつくるもとになる食品		□…おもに体の調子を整えるもとになる食品	
栄養素	炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質（カルシウム）	ビタミン	無機質

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。

金 1
△ 牛乳　636kcal
木の葉丼
○ 米 84　△ 卵 42
△ かまぼこ 18　□ 玉ねぎ 60
△ 油揚げ 6　□ しいたけ 0.36
□ たけのこ 12　□ ねぎ 6
酒 1.56、みりん1.56　○ 片栗粉 0.48
○ 砂糖 2.88　こいくち、だし
ササミ和え
△ ささみフレーク 7.2　□ きゅうり 18
□ キャベツ 24　□ コーン 6
□ もやし 12　○ 砂糖 1.2
酢、うすくち　こいくち

月 4
△ 牛乳　638kcal
ビビンバ
○ 米 84　△ 牛肉 18
△ 豚肉 36　□ にんにく 0.6
□ しょうが 0.36　□ 人参 18
□ もやし 48　□ ほうれん草 36
□ ぜんまい 6　□ ねぎ 6
○ 米油 0.43　○ ごま 1.2
○ ごま油 0.16　酒 1.2、みりん0.79
○ 砂糖 2.4　こいくち、トウバンジャン
中華風ツナポテト
○ じゃがいも 30　□ キャベツ 9.6
□ きゅうり 9.6　□ えだまめ 2.4
△ ツナ 12　○ 砂糖 1.5
○ ごま油 0.6　○ ごま 0.6
うすくち　塩、酢

火 5
△ 牛乳　628kcal
鶏とごぼうの混ぜご飯
○ 米 84　酒 5.4
△ 鶏肉 30　□ ごぼう 18
□ 人参 9.6　△ 油揚げ 3.6
□ しいたけ 0.6　□ いんげん 7.2
○ 砂糖 1.44　みりん 1.44
だし　こいくち
△ **ねぎ玉焼き**
のっぺい汁
△ とり肉 18　□ 大根 30
□ 人参 8.4　□ れんこん 6
○ 里いも 6　○ こんにゃく 12
酒 1.2　○ 片栗粉 1.44
こいくち　うすくち、だし

水 6
△ 牛乳　731kcal
○ **コッペパン**
ポテトコロッケ
○ 揚げ油 8.4
人参シリシリ
□ 人参 42　□ コーン 6
△ ツナ 12　○ 米油 1.2
塩　こいくち
ポトフ
□ 玉ねぎ 36　□ 人参 12
□ キャベツ 30　○ じゃがいも 48
△ チキンウインナー 12　コンソメ、こしょう

木 7
△ 牛乳　688kcal
スタミナ丼
○ 米 90　△ 豚肉 66
みりん 5.4　○ 砂糖 2.7
□ しょうが 1.5　□ にんにく 1.5
○ ごま 0.6　○ ごま油 3.6
□ 玉ねぎ 60　□ 人参 21.6
□ ちんげんさい 18　□ ニラ 12
こいくち　ウスター
トウバンジャン
もやしのピリ辛ごま和え
□ もやし 42　□ きゅうり 18
□ 人参 6　○ ごま 1.08
○ ごま油 0.24　○ 砂糖 3.36
酢　こいくち
トウバンジャン

金 8
△ 牛乳　702kcal
○ **ごはん**
いわしのかば焼き
△ イワシ開き
○ 片栗粉 4.8　○ 揚げ油 3.6
○ 砂糖 2.64　みりん 2.64
こいくち
和風和え
□ キャベツ 24　△ わかめ 0.72
△ ツナ 7.2　□ もやし 24
□ 人参 3.6　○ 砂糖 1.8
こいくち　酢
大根と油揚げのみそ汁
□ 大根 36　△ 油揚げ 9.6
□ ねぎ 7.2　だし、みそ

月 11
△ 牛乳　760kcal
○ **ごはん**
△ **ぎょうざフライ　2個**
○ 揚げ油 1.2
中華和え
□ きゅうり 42　□ もやし 18
□ コーン 6　○ 砂糖 0.12
○ ごま油 0.24　こいくち、酢
回鍋肉
△ 豚肉 36　□ 玉ねぎ 24
□ にんにく 0.6　□ ピーマン 12
□ しいたけ 1.2　□ キャベツ 60
△ 厚揚げ 24　△ 高野豆腐 2.4
酒 3.6　○ 砂糖 1.44
○ 片栗粉 0.72　テンメンジャン
トウバンジャン　赤みそ
こしょう　こいくち

火 12
△ 牛乳　610kcal
○ **ごはん**
里芋と厚揚げの煮物
△ 厚揚げ 24　○ 里いも 24
□ 人参 18　□ 大根 66
○ こんにゃく 36　△ 鶏肉 24
○ 砂糖 2.4　みりん 0.96
酒 0.96　こいくち、だし
きゅうりの酢の物
△ わかめ 1.2　□ きゅうり 30
□ キャベツ 18　△ ちりめんじゃこ 1.2
○ 砂糖 1.97　酢、こいくち
△ **減塩のり佃煮**

水 13
△ 牛乳　624kcal
○ **コッペパン**
もやしのカレードレッシング和え
□ もやし 42　□ キャベツ 18
□ 人参 6　○ 米油 3.6
○ 砂糖 3.24　カレー粉
酢　塩、こしょう
豚肉のトマト煮
△ 豚肉 54　□ しめじ 10.8
□ エリンギ 8.4　□ 玉ねぎ 56.4
○ じゃがいも 36　□ にんにく 0.24
□ えだまめ 2.4　□ トマト 14.4
ワイン 1.2　○ 片栗粉 0.48
○ 米油 0.48　コンソメ
こしょう　ウスター
塩　ケチャップ
□ **みかん**
フルーツ給

木 14
△ 牛乳　726kcal
○ **ごはん**
ささみの油淋鶏
△ ささみ　酒 2.4
○ 片栗粉 7.8　○ 揚げ油 3
□ 玉ねぎ 12　□ しょうが 0.48
□ にんにく 0.24　○ ごま油 0.24
○ 砂糖 2.4　塩、こしょう
こいくち　酢
寒天のピリ辛サラダ
寒天 1.44　□ キャベツ 36
□ いんげん 12　○ 砂糖 3.24
○ ごま油 0.96　トウバンジャン
こいくち　酢
豆腐と小松菜のみそ汁
△ 豆腐 24　□ こまつな 12
□ 玉ねぎ 30　□ 人参 6
△ 油揚げ 4.8　みそ、だし

金 15
△ 牛乳　666kcal
○ **ごはん**
豚肉のしょうが焼き
△ 豚肉 72　酒 3.6
□ 玉ねぎ 84　□ しょうが 1.8
○ 砂糖 0.96　こいくち
大根のおかか和え
□ 大根 48　□ きゅうり 12
○ 砂糖 1.44　△ かつお節 1.2
うすくち
えのきの味噌汁
△ わかめ 0.96　□ えのきたけ 8.4
△ 油揚げ 4.8　□ 大根 18
□ 人参 9.6　みそ、だし

月 18
△ 牛乳　683kcal
○ **ごはん**
ハンバーグ
△ ハンバーグ 1個　みりん 0.48
ワイン 0.48　とんかつソース
ケチャップ　こいくち
ウスター　コンソメ
ほうれん草ともやしのごま和え
□ ほうれん草 30　□ もやし 24
△ 油揚げ 6　○ ごま 1.2
○ 砂糖 1.08　こいくち
わかめのすまし汁
△ わかめ 1.2　□ えのきたけ 12
□ ねぎ 6　△ 豆腐 48
みりん 0.96　うすくち、だし

火 19
△ 牛乳　670kcal
○ **ごはん**
△ **アジフライ**
○ 揚げ油 4.8
キャベツのレモン和え
□ キャベツ 30　□ きゅうり 20.4
□ 人参 9.6　□ レモン果汁 2.28
○ 砂糖 1.44　酢、塩
ひじきの煮物
△ とり肉 12　△ 厚揚げ 12
△ 平天 12　○ こんにゃく 12
□ いんげん 6　△ ひじき 3.6
□ 人参 6　○ 米油 0.6
○ 砂糖 1.68　酒 0.6
みりん 0.6　こいくち、だし

水 20
△ 牛乳　866kcal
きのこ入りカレー
○ 米 108　△ 牛肉 12
△ 豚肉 18　□ 玉ねぎ 72
○ じゃがいも 60　□ 人参 14.4
□ しめじ 6　□ エリンギ 6
ワイン 2.4　□ にんにく 0.24
カレールウ　ウスター
こいくち、こしょう　コンソメ、カレー粉
柿とフルーツのヨーグルトあえ
□ みかん 24　□ パイン 24
□ 柿 24　○ 砂糖 2.4
ナタデココ 18　△ ヨーグルト 24
フルーツ給

木 21
△ 牛乳　627kcal
○ **ごはん**
あじみ菜とツナのサラダ
□ あじみ菜 18　□ キャベツ 36
△ ツナ 12　○ 砂糖 1.8
○ ごま油 0.48　うすくち
こしょう　酢、塩
ちゃんこ煮
△ 豚肉 9.6　△ 鶏肉 14.4
△ 平天 6　□ 白菜 27.6
□ 人参 12　○ 里いも 12
□ ごぼう 18　○ こんにゃく 30
□ 大根 108　□ しょうが 0.6
みりん 4.2　○ 砂糖 1.8
酒 1.8　こいくち

金 22
△ 牛乳　794kcal
○ **うめちりご飯**
わかめうどん
○ うどん 120　□ 玉ねぎ 48
□ 人参 6　△ 鶏肉 12
△ かまぼこ 12　△ 油揚げ 3.6
△ わかめ 0.96　みりん 1.92
うすくち　だし
△ **野菜かき揚げ**
○ 揚げ油 3.6

月 25
△ 牛乳　712kcal
○ **ごはん**
さばの生姜焼き
△ さば　□ しょうが 0.84
みりん 1.68、酒1.44　○ 砂糖 2.64、こいくち
白和え
△ 豆腐 42　○ 砂糖 0.96
○ ごま 1.2　□ しいたけ 0.36
□ 人参 6　○ こんにゃく 12
○ 砂糖 0.72　□ ほうれん草 9.6
こいくち　うすくち、だし
キャベツのスープ
□ キャベツ 36　□ 玉ねぎ 18
□ 人参 6
△ チキンウインナー 12
コンソメ　こしょう、塩

火 26
△ 牛乳　653kcal
○ **ごはん**
プルコギ
△ 牛肉 12　△ 豚肉 30
□ 玉ねぎ 96　□ しめじ 36
□ 人参 18　□ ねぎ 12
□ にんにく 0.36　みりん 3.6
酒 3.6　○ 砂糖 1.8
○ ごま油 0.47
コチュジャン　こいくち
糸かまぼこと野菜のサラダ
△ 糸かまぼこ 12　□ キャベツ 24
□ もやし 24　□ 人参 6
○ 砂糖 1.8　○ ごま油 0.48
こいくち　酢

水 27
△ 牛乳　709kcal
○ **コッペパン**
ツナサラダ
△ ツナ 12　□ キャベツ 48
□ 人参 6　○ 米油 1.2
○ 砂糖 1.8
酢　カレー粉
塩　こしょう
パンプキンシチュー
△ とり肉 24　□ 西洋かぼちゃ 42
□ こまつな 12　□ 玉ねぎ 60
△ 牛乳 24　コンソメ、こしょう
パンプキンポタージュ
クリームシチュー
ワインゼリー

木 28
△ 牛乳　757kcal
○ **ごはん**
△ **磯の香フライ**
○ 揚げ油 4.8
切干し大根のハリハリ和え
□ 切干し大根 6　△ ちりめんじゃこ 2.4
□ きゅうり 30　○ ごま 0.96
○ 砂糖 3.12　酢
塩　こいくち
豆腐の中華煮
△ 豆腐 84　△ 豚肉 30
□ 玉ねぎ 48　□ 人参 14.4
□ ちんげんさい 24　□ しめじ 9.6
酒 2.16　○ 片栗粉 1.44
○ ごま油 0.12　オイスターソース
こいくち　中華だし

金 29
△ 牛乳　747kcal
チキンピラフ
○ 米 90　○ 押麦 9.6
○ 米油 0.6
△ チキンウインナー 24
△ とり肉 24　□ 玉ねぎ 36
□ 人参 9.6　□ コーン 7.2
□ ピーマン 6
コンソメ　塩
うすくち　こしょう
さつま芋豆乳スープ
△ 豚肉 12　□ 人参 8.4
○ さつまいも 30　□ しめじ 6
□ 玉ねぎ 30　△ 調製豆乳 24
コンソメ、こしょう　豆乳ホワイトルウ