

令和5年10月分



学校給食予定献立表



神原中学校

日にち (曜日)	主食	おかず	持ってくるもの	使われている食品						エネルギー (kcal)	家庭で とりたい 食品
				(赤) 体をつくる たんぱく質 1群	(緑) 体の調子を整える ビタミン 2群	(黄) エネルギーのもとになる 炭水化物 3群	(青) エネルギーのもとになる 脂質 4群	(茶) エネルギーのもとになる たんぱく質 5群	(紫) エネルギーのもとになる たんぱく質 6群		
2 (月)	ごはん	サーモンチャウダー ドライカレーの具 ミニトマト	はし スプーン	さけ ベーコン ぎゅうにく	さけ ぎゅうにく	にんじん パセリ ミニトマト	たまねぎ マッシュルーム しょうが にんにく	たまねぎ じゃがいも こむぎこ	バター	821 30.5 2.1	まめりい
3 (火)	ごはん	みそしる さんまのみぞれに もやしのごまあえ	はし	あぶりあげ とうふ さんまのみぞれ	あぶりあげ とうふ さんまのみぞれ	にんじん ねぎ ほうれんそう	なす もやし にんにく	ごま じゃがいも さとう	ごま	714 28.2 3.1	乳製品
4 (水)	クロワッサン	野菜のスープ煮 ミートグラタン はちみつレモンゼリー	はし スプーン	とり ベーコン ぎゅうにく	とり ベーコン ぎゅうにく	にんじん チンゲンサイ ピーマン トマト	たまねぎ にんにく	クロワッサン じゃがいも ゼリー	あぶり	623 26.1 1.7	さかな
5 (木)	ごはん	生揚げのカレーそぼろ煮 鮭の塩焼き なし	はし	あつあげ ぶたにく さけ	あつあげ ぶたにく さけ	さやいんげん にんじん	たまねぎ なし	ごま じゃがいも こんにゃく	あぶり カレーうどん	748 32.5 1.8	やさい
6 (金)	ごはん おかかふりかけ	豚汁 いわしとさつまいもの揚げがらめ	はし	ふりかけ とうふ みそいわし	ふりかけ とうふ みそいわし	にんじん ねぎ	ごぼう だいこん しょうが	ごま さといも こんにゃく	あぶり ごま さつまいも	726 27.2 3.0	くだもの
10 (火)	振替休日										
11 (水)	小パン チョコスフレッド	肉うどん まめちっちゃ じゃがいもの中華炒め	はし	ぎゅうにく あぶりあげ かまぼこ	ぎゅうにく あぶりあげ かまぼこ	にんじん たまねぎ まめちっちゃ しょうが	たまねぎ たけのこ しょうが	ごま じゃがいも さとう	あぶり	766 36.0 3.0	やさい
12 (木)	ごはん	そぼろ煮 厚焼き玉子 きゅうりのぴりから	はし	あつあげ とり あつあげ	あつあげ とり あつあげ	にんじん さやいんげん	たまねぎ きゅうり	ごま じゃがいも こんにゃく	あぶり ごま さつまいも	704 26.6 1.5	かいそう
13 (金)	ごはん	ハヤシライス コーンサラダ 豆乳パンナコッタ	はし スプーン	ぎゅうにく ベーコン さやいんげん	ぎゅうにく ベーコン さやいんげん	にんじん たまねぎ えだまめ マッシュルーム キャベツ コーン	たまねぎ えだまめ マッシュルーム キャベツ コーン	ごま じゃがいも さとう	あぶり ハヤシライス	739 21.7 2.1	まめりい
16 (月)	ごはん	親子煮 いわしの梅煮 にんじんしりしり	はし	とり いわしのうめ ツナ	とり いわしのうめ ツナ	にんじん グリーンピース	たまねぎ	ごま じゃがいも さとう	あぶり ごま	740 32.3 2.1	やさい
17 (火)	くりごもく ごはん	豆腐汁 ちくわの磯辺揚げ ミニトマト	はし	あぶりあげ とり とうふ	あぶりあげ とり とうふ	にんじん ねぎ ミニトマト	しめじ えだまめ しいたけ たまねぎ えのきだけ	ごま くり	あぶり	611 27.8 2.6	にゅうせいひん
18 (水)	小黒糖パン	焼きスパゲティ ひじきと切り干し大根のソテー チーズ	はし	ぶたにく ベーコン チーズ	ぶたにく ベーコン チーズ	にんじん ねぎ チーズ	キャベツ たまねぎ えのきだけ コーン にんにく	ごま さとう	あぶり スパゲティ	816 33.1 3.8	いも
19 (木)	麦ごはん	秋のみどりカレー 野菜とベーコンのソテー ヨーグルト	はし スプーン	ぶたにく ベーコン ヨーグルト	ぶたにく ベーコン ヨーグルト	にんじん ほうれんそう エリンギ マッシュルーム コーン	たまねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム コーン えだまめ にんにく しょうが	ごま むぎ さつまいも	あぶり カレーうどん	786 24.4 2.8	さかな
20 (金)	ごはん	ごまみそ煮 しらも天ぷら はりはり炒め	はし	さけ しらも とり	さけ しらも とり	にんじん さやいんげん	たけのこ きりぼしだいこん	ごま さとう ごま	あぶり	779 29.4 2.4	やさい
23 (月)	振替休日										
24 (火)	振替休日										
25 (水)	パン ブルーベリージャム	クリームシチュー かいそうサラダ	はし スプーン	とり かいそう	とり かいそう	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	ごま さつまいも こむぎこ	バター	716 25.4 2.4	まめりい
26 (木)	ごはん	マーボー豆腐 春巻き もやしの塩炒め	はし	とうふ ぶたにく みそ	とうふ ぶたにく みそ	にんじん しょうが たまねぎ	しょうが たけのこ たまねぎ しめじ にんにく もやし	ごま ごま さとう	あぶり	813 26.1 1.8	かいそう
27 (金)	ごはん	さつまい 豚肉のしょうが焼き りんご	はし	とり ぶたにく	とり ぶたにく	にんじん ねぎ チンゲンサイ	ごぼう だいこん しょうが たまねぎ コーン しょうが りんご	ごま さといも こんにゃく	ごま	697 31.1 2.6	さかな
30 (月)	ごはん	秋のぶきよせ煮 さばの塩焼き くさわかめあえ	はし	さば とり	さば とり	にんじん ねぎ さやいんげん	れんこん しめじ ごぼう たけのこ きゅうり	ごま こんにゃく くり	あぶり	671 28.6 2.0	くだもの
31 (火)	ごはん	ビーフスー チキンチキンごぼう かぼちゃプリン	はし スプーン	ぶたにく とり	ぶたにく とり	にんじん ねぎ チンゲンサイ	たまねぎ もやし ごぼう しょうが	ごま さとう かぼちゃプリン	あぶり	744 28.3 1.3	いも

*牛乳は毎日つきます。

地元産の食材に○をつけています

*生産の都合により、食材が入らないことがあります。

10日(火) 23日(月) 24日(火)は振替休日のため、神原中学校の給食はありません。

