

令和6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		(緑) 体の調子を整える		(黄) エネルギーのもとになる			
				たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミン 3群	ビタミン 4群	炭水化物 5群	脂質 6群	たんぱく質 (g)	
				卵、大豆 肉、魚	牛乳、乳製品 小魚、海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類、砂糖 いも類	油脂 植物油		
1 (火)	ごはん	ぶたじる 高野豆腐のそぼろごはんの具 りんご	はし	とうふ みそ ぶたにく こうやとうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	ごぼう だいこん りんご	こめ さとう さつまいも こんにやく	あぶら	742 31.5 2.4	
2 (水)	小パン	きつねうどん 切り干し大根とひじきのソテー マーブル&マーガリン	はし	あぶらあげ とりく かまぼこ ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	たまねぎ きりぼしだいこん とうもろこし	パン うどん マーブルシロップ	あぶら マーガリン	718 30.2 2.9	
3 (木)	ごはん	わかめスープ ビビンバのぐ はちみつレモンゼリー	はし スプーン	とりく とうふ みそ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	たまねぎ もやし ほうれんそう	こめ さとう はちみつレモンゼリー	ごまあぶら ごま	694 24.7 1.4	
4 (金)	ごはん	ごまみそに おひたし ひじきのり	はし	ちくわ とりく なまあげ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう ひじきのり	にんじん さやいんげん ほうれんそう	ごぼう もやし	こめ さとう じゃがいも こんにやく	ごま	692 26.3 2.2	
8 (火)	ごはん	のっぺい汁 鮭の塩焼き 五目きんぴら	はし	とりく とうふ さけ ぶたにく	ぎゅうにゅう さつまあげ	にんじん ねぎ さやいんげん	だいこん しいたけ ごぼう んんこん	こめ さとう さといも こんにやく	あぶら ごま	641 32.1 2.4	
9 (水)	アップルパン	ミネストローネ ミートオムレツ 大根サラダ	はし スプーン	ベーコン オムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん とうもろこし	アップルパン マカロニ じゃがいも	オリーブゆ	746 27.3 3.3	
10 (木)	ごはん	もずくスープ 元気もりもりフライ ゆず吉ゼリー	はし スプーン	ベーコン とりく レバー みそ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ えだまめ	こめ じゃがいも ゆずきゼリー	あぶら	755 23.9 1.7	
11 (金)	ごはん	みそ汁 さんまのかんろ煮 もやしのごま和え	はし	とうふ みそ あぶらあげ さんま	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ ほうれんそう	だいこん もやし	こめ じゃがいも さとう	ごま	690 27.5 2.9	
15 (火)	栗五目ごはん	豆腐汁 ちくわの磯辺揚げ りんごゼリー	はし スプーン	あぶらあげ とりく とうふ かまぼこ ちくわのいそべあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ えのきだけ	しいたけ えだまめ たまねぎ	こめ くり りんごゼリー	あぶら	652 26.8 2.6	
16 (水)	パン	クリームシチュー かいそうサラダ ブルーベリージャム	スプーン	とりく ぎゅうにゅう かいそうサラダ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	パン こむぎこ さつまいも ブルーベリージャム	バター ドレッシング	727 27.3 2.4	
17 (木)	麦ごはん	秋の実りカレー 野菜とベーコンのソテー	はし スプーン	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ エリンギ えだまめ キャベツ	こめ むぎ さつまいも	あぶら カレールウ	695 20.9 1.9	
18 (金)	ごはん	豚玉どんぶり 切り干し大根のカレー炒め オレンジ	はし	ぶたにく たまご ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ オレンジ きりぼしだいこん	こめ こんにやく さとう	あぶら	650 26.8 1.3	
23 (水)	チーズパン	鮭ときこのスパゲティ 野菜とツナのソテー ぶどうゼリー	はし スプーン	さけ ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー ほうれんそう	たまねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム キャベツ	パン スパゲティ ぶどうゼリー	あぶら バター	702 29.2 2.7	
24 (木)	ごはん	さつまい 豚の生姜焼き 味付けのり	はし	とうふ みそ とりく ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん あかピーマン チンゲンサイ	ごぼう だいこん たまねぎ とうもろこし	こめ さとう さつまいも こんにやく	ごま	679 32.1 2.6	
25 (金)	ごはん	白菜と肉団子のスープ タッカルビ 小魚	はし	ミートボール とりく	ぎゅうにゅう かえりいりこ	にんじん にら	はくさい もやし キャベツ しめじ たまねぎ りんご	こめ さつまいも	ごま ごまあぶら	647 26.0 1.6	
28 (月)	ごはん	すぎやき 切り干し大根のごます和え みかん	はし	ぎゅうにく なまあげ ぶ	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい たまねぎ しろねぎ ごぼう きりぼしだいこん きゅうり みかん	こめ さとう こんにやく	ごま	685 25.7 1.6	
29 (火)	ごはん	秋の吹き寄せ煮 いわしのみぞれ煮 くわがめ和え	はし	とりく なまあげ いわし さつまあげ	ぎゅうにゅう くわがめ	にんじん さやいんげん きゅうり	れんこん しいたけ ごぼう きゅうり	こめ さとう さといも くり こんにやく	あぶら	699 27.7 1.6	
30 (水)	横割り丸パン	スピnachスープ 白身魚フライ ゆでキャベツ・タルタルソース	はし	ベーコン とうふ ホキ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	たまねぎ とうもろこし キャベツ	パン タルタルソース	あぶら	696 27.1 3.0	
31 (木)	ごはん	かぼちゃのスープ チキンのマスタード焼き ブロッコリーサラダ	はし スプーン	ベーコン とりく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ とうもろこし	こめ パン	バター ドレッシング	779 28.3 1.4	

*牛乳は毎日つきます。

※7・21・22日は神原中学校は給食はありません。

*生産の都合により、食材が入らないことがあります。

学校給食が子どもたちの心と体の
栄養になりますように☆