

令和2年10月 献立予定表(A中学校)

つくばみらい市立学校給食センター

日 (曜日)	献立名	主な材料						調味料他	栄養価 エネルギー 食塩相当量
		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			
		(1群) 魚肉卵 豆・豆製品	(2群) 牛乳小魚 海藻	(3群) 緑黄色野菜	(4群) その他の野菜 きのこ 果物	(5群) 穀類 いも類 砂糖	(6群) 種実 油脂		
1日 (木)	一十五夜月見献立一 鮭わかめ麦ご飯	鮭	わかめ			米 麦 砂糖 水あめ		食塩	864 (kcal) 3.4 (g)
	牛乳		牛乳						
	鯖の文化干し	鯖						食塩	
	しょうが和え	ハム		にんじん	もやし きゅうり しょうが			しょうゆ みりん	
	いわしのつみれ汁	いわし かつお節		にんじん	ごぼう 白菜 ねぎ しょうが しいたけ	でん粉 砂糖		しょうゆ みりん 酒 食塩	
★月見だんご		寒天			上新粉 砂糖 でん粉	油	しょうゆ		
2日 (金)	炊き込みチャーハン	豚肉 大豆		にんじん	たけのこ 玉ねぎ しいたけ	米 麦 砂糖 でん粉	油	食塩 魚しょう	799 3.8
	牛乳		牛乳						
	肉しゅうまい(3)	豚肉			玉ねぎ しょうが	パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 水あめ		食塩	
	中華サラダ 中華ドレッシング	ハム		にんじん	もやし きゅうり きくらげ		ごま	中華ドレッシング	
	とろとろわかめと卵のスープ	鶏卵	わかめ	にんじん	玉ねぎ もやし とうもろこし		ごま油	がらスープ しょうゆ 食塩 こしょう	
5日 (月)	切れ目入りコッペパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	マーガリン	食塩	901 3.8
	牛乳		牛乳						
	バジルチキン焼き	鶏肉		バジル	玉ねぎ にんにく			食塩 ワイン	
	グリーンサラダ サウザンアイランドドレッシング			ブロッコリー	キャベツ きゅうり 枝豆			サウザンアイランドドレッシング	
	スパゲティナポリタン	ウインナー		ピーマン にんじん トマト	にんにく なす 玉ねぎ マッシュルーム	スパゲティ 砂糖	油	食塩 ソース コンソメ ケチャップ	
6日 (火)	麦ご飯 野菜ふりかけ	かつお節	青のり のり	トマト かぼちゃ にんじん ほうれん草 グリーンピース 青菜	とうもろこし	米 麦 砂糖 でん粉 じゃが芋 水あめ	ごま	しょうゆ みりん 食塩 ケチャップ	897 2.9
	牛乳		牛乳						
	いかのかりん揚げ	いか			しょうが	でん粉 砂糖	油	酒 しょうゆ みりん	
	さつま芋のサラダ 卵不使用パックマヨネーズ	まぐろ		にんじん	きゅうり	さつま芋	油	卵不使用マヨネーズ 食塩 こしょう	
	白菜のみそ汁	油揚げ かつお節 みそ	わかめ かつくちいわし	にんじん	白菜 ねぎ 大根 しいたけ				
7日 (水)	麦ご飯					米 麦			831 2.3
	牛乳		牛乳						
	鶏肉のみそ焼き	鶏肉 みそ				三温糖		酒 みりん	
	ごま和え			小松菜 にんじん	キャベツ もやし	砂糖	ごま	しょうゆ	
	のっぺい汁(新潟県郷土料理)	ちくわ 油揚げ かつお節		にんじん	大根 ねぎ こんにゃく	里芋 でん粉		食塩 しょうゆ	
★チョコクレープ	豆乳				でん粉 砂糖 米粉 水あめ	油	ココア		
8日 (木)	麦ご飯	大豆				米 麦			875 3.0
	牛乳		牛乳						
	五目玉子焼き	鶏卵 かつお節	昆布	にんじん	ごぼう れんこん たけのこ しいたけ	砂糖 水あめ でん粉	油	しょうゆ 酢 食塩	
	ゆかり和え			にんじん 赤しそ	キャベツ きゅうり 大根	砂糖	ごま	食塩 酢 しょうゆ	
	常陸牛のすき煮	牛肉 豆腐 かつお節		にんじん	白菜 ねぎ 白滝	三温糖	油	しょうゆ 酒 みりん	
★ワインゼリー					砂糖		ワイン		
9日 (金)	一目の愛護デー献立一 麦ご飯 ★納豆	納豆				米 麦		納豆のたれ からし	903 2.3
	牛乳		牛乳						
	あじフリッター(3)	あじ	あおさ おきあみ			小麦粉 でん粉 砂糖 米粉	油	しょうゆ 食塩	
	しそひじき和え		ひじき 寒天	小松菜 にんじん	キャベツ しその実	砂糖 キヌア 水あめ	油	しょうゆ 食塩	
	すまし汁	なると 鶏肉 豆腐 かつお節		小松菜 にんじん	白菜 しめじ			食塩 真鯛のだし しょうゆ	
★ブルーベリーゼリー				ブルーベリー	砂糖				
12日 (月)	たけのご飯	鶏肉 油揚げ			たけのこ	米 麦 砂糖	油	しょうゆ 食塩	756 3.5
	牛乳		牛乳						
	チキンちぎり揚げ(2)	鶏肉 鶏レバー 大豆		にんじん	玉ねぎ ごぼう ねぎ	砂糖 でん粉 パン粉	油	食塩 しょうゆ みりん	
	のり酢和え梅風味	まぐろ	しらす干し のり	小松菜	キャベツ もやし	水あめ 砂糖	油	食塩 しょうゆ 酢 ねり梅	
	大根と小松菜のみそ汁	油揚げ 豆腐 かつお節 みそ	かつくちいわし	小松菜 にんじん	大根 ねぎ				
13日 (火)	中華ソフト麺					小麦粉		食塩	881 3.8
	牛乳		牛乳						
	焼きぎょうざ(2)	鶏肉 豚肉 大豆粉		にら	キャベツ 玉ねぎ	でん粉 砂糖 もち米粉 小麦粉	ごま油 油 豚脂	食塩 酒 しょうゆ オイスターソース	
	中華春雨サラダ	鶏肉	寒天	にんじん	もやし きゅうり きくらげ 玉ねぎ	春雨 砂糖	ごま油	しょうゆ 酢 食塩	
	みそラーメンスープ	豚肉 なると みそ	わかめ	にら にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ もやし とうもろこし ねぎ		ごま油	中華スープ オイスターソース 豆板醤 しょうゆ こしょう デンメンジャン トウバンジャン	
14日 (水)	麦ご飯					米 麦			900 2.3
	牛乳		牛乳						
	鶏肉のレモン煮	鶏肉			レモン	でん粉 砂糖	油	食塩 酒 みりん しょうゆ	
	すろっぼ(和歌山県郷土料理)	油揚げ		にんじん	大根 ごぼう	砂糖	ごま油 ごま	酢 みりん	
	きのこのみそ汁	生揚げ かつお節 みそ	わかめ かつくちいわし		しめじ えのきたけ まいたけ なめこ 大根 ねぎ				
★アロエヨーグルト		乳製品		アロエ	砂糖 でん粉	ココナッツオイル			
15日 (木)	一食育献立一 さつま芋麦ご飯 ごま塩					米 麦 さつま芋	ごま	食塩	845 2.6
	牛乳		牛乳						
	さんまの塩焼き	さんま						食塩	
	水菜とわかめのサラダ 和風ドレッシング	まぐろ	わかめ	水菜	きゅうり キャベツ		油	食塩 和風ドレッシング	
	里芋のみそ汁	生揚げ みそ かつお節	かつくちいわし	にんじん	大根 ねぎ こんにゃく	里芋			

日 (曜日)	献立名	主な材料							栄養価 エネルギー 食塩相当量
		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		調味料他	
		(1群) 魚肉卵 豆・豆製品	(2群) 牛乳小魚 海藻	(3群) 緑黄色野菜	(4群) その他の野菜 きのこ 果物	(5群) 穀類いも類 砂糖	(6群) 種実 油脂		
16日 (金)	切れ目入り丸型コッペパン 牛乳 ハンバーガーパティケチャップソース じゃこ入りキャベツサラダ たまねぎドレッシング 野菜カレースープ	脱脂粉乳 牛乳 豚肉 鶏肉 大豆				砂糖 じゃが芋 でん粉	マーガリン 油 豚脂	食塩 デミグラスソース ソース ケチャップ コンソメ しょうゆ たまねぎドレッシング 食塩 コンソメ 食塩 こしょう カ レールウ カレー粉	858 3.9
19日 (月)	一スタミナ献立ー 麦ご飯 牛乳 豚肉のスタミナ炒め ナムル 春雨スープ	牛乳 豚肉 生揚げ				米 麦 砂糖		食塩 オイスターソース 酒 しょう ゆ 食塩 こしょう しょうゆ ごま ごま油 しょうゆ 食塩 しょうゆ がらスープ	771 2.4
20日 (火)	麦ご飯 牛乳 鶏肉とさつま芋の甘和え おかか和え ざくざく(福島県郷土料理)	牛乳 鶏肉 みそ				米 麦 さつま芋 三温糖 でん粉 砂糖 水あめ	油 ごま	食塩 しょうゆ 酒 みりん しょうゆ 酢 食塩 しょうゆ みりん	868 3.0
21日 (水)	麦ご飯 牛乳 和風おろしハンバーグ りっちゃんサラダ和え ほうれん草となすのみそ汁	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆				米 麦 でん粉 じゃが芋 砂糖	豚脂 油 油 ごま	食塩 ケチャップ 食塩 しょう ゆ みりん 酒 しょうゆ 酢 食塩	820 2.9
22日 (木)	麦ご飯 牛乳 ローズボークのキャベツメンチカツ パックソース 茄子の肉みそ炒め 田舎汁	牛乳 豚肉 大豆粉 鶏肉 大豆 みそ 豆腐 油揚げ みそ かつお節				米 麦 パン粉 砂糖 小麦 粉 でん粉	油	食塩 ソース ケチャップ 食塩 こ しょう みりん しょうゆ テンメ ンジャン	831 2.6
23日 (金)	一ハロウィン献立ー アップルパン 牛乳 鶏肉のハニーマスタード焼き 花野菜サラダ 玉ねぎドレッシング パンプキンクリームパンネ煮 ★かぼちゃパバロア	脱脂粉乳 牛乳 鶏肉 鶏肉 ベーコン 豆乳 大豆粉				りんご カリフラワー 玉ねぎ	小麦粉 砂糖 マーガリン	食塩 酒 しょうゆ 粒マスタード 食塩 玉ねぎドレッシング 食塩 こしょう コンソメ ワイン ローレル	968 3.1
26日 (月)	ひじきわかめご飯 牛乳 ハムチーズフライ じゃこサラダ 和風ドレッシング 大根と生揚げのみそ汁	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆				玉ねぎ とうもろこし きゅうり キャベツ	小麦粉 パン粉 砂 糖 でん粉	油 豚脂 油 食塩 和風ドレッシング 食塩	844 3.5
27日 (火)	麦ご飯 牛乳 さばのみそ煮 五目きんぴら 豚汁	牛乳 さば みそ さつま揚げ かつお節 豚肉 豆腐 みそ かつお節				米 麦 でん粉 砂糖 砂糖	油 ごま油	食塩 みりん しょうゆ	813 3.0
28日 (水)	麦ご飯 韓国のり 牛乳 春巻き パンバンジーサラダ パンバンジードレッシング 豆腐チゲスープ	のり 牛乳 鶏肉 大豆 鶏肉 豚肉 豆腐 油揚げ				玉ねぎ キャベツ もやし たけのこ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ 大根 もやし たけのこ 白菜 玉ねぎ りんご に んにく	小麦粉 砂糖 マーガリン 春雨 でん粉 小麦粉 砂糖 水あめ ごま 油 ごま	食塩 しょうゆ 食塩 こしょう 食塩 パンバンジードレ ッシング テンメンジャン 中華ス ープ しょうゆ 酢 唐辛子 食塩 魚しょう	815 2.4
29日 (木)	麦ご飯 牛乳 鮭のみそマヨネーズ焼き 里芋と大根のそぼろ煮 あおさと豆腐のみそ汁	牛乳 鮭 みそ 鶏肉 いか 大豆 かつお節 豆腐 みそ かつお節 あさり				米 麦 えのきたけ 玉ねぎ 大根 玉ねぎ しめじ 大根 ね ぎ	小麦粉 砂糖 マーガリン 里芋 三温糖 でん 粉 油	食塩 卵不使用マヨネーズ み りん みりん しょうゆ 酒 酒	832 3.0
30日 (金)	麦ご飯 牛乳 里芋コロッケ パックソース 海藻サラダ 香りごまドレッシング チキンカレー	牛乳 鶏肉 みそ				米 麦 玉ねぎ キャベツ きゅうり とう もろこし しょうが にんにく 玉ね ぎ りんご 枝豆 パパイ ヤ レーズン	小麦粉 砂糖 油 砂糖 水あめ 油 ごま 小麦粉 油	食塩 しょうゆ 食塩 こしょう ソース 香りごまドレッシング 食 塩 カレーウ ソース こ しょう	896 3.1

※都合により献立を変更することもありますのでご了承ください。★印は学校数えとなります。(ご飯等の主食、牛乳などの毎日の配送は除く)
 ※献立予定表にはおもな材料を記載しています。アレルギー等で詳細が必要な方は学校にお申し出ください。
 ※給食費は期限内に納めましょう。

—今月のつばみらい市産— 米 みそ きゅうり ねぎ なす キャベツ だいこん ごぼう ピーマン じゃがいも(シャドウクイーン)

しょくじの あいさつを
きちんとしたかな？

