



令和5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						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・豆制品	(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		調味料他
2日 (月)	麦ご飯					米 麦		751 (kcal) 2.6 (g)	
	牛乳		牛乳						
	肉団子 (2)	鶏肉 大豆 豚肉			玉ねぎ しょうが	砂糖 でん粉 パン粉	豚脂 油		しょうゆ 食塩 酢 ケ チャップ
	ナムル			にんじん 小松菜	もやし ねぎ にんにく	砂糖	ごま油 ごま		しょうゆ 酢 こしょう
	卵入りクッパスープ	豚肉 豆腐 鶏卵	昆布	にんじん 小 松菜	にんにく しょうが た けのこ 白菜 玉ねぎ 大根 りんご	砂糖 でん粉	油 ごま		がらスープ オイスター ソース 食塩 こしょう しょうゆ 酢 唐辛子 魚 しょう
3日 (火)	一鹿児島県の料理一 麦ご飯	10/7~17は 鹿児島県産です。				米 麦		814 2.5	
	牛乳		牛乳						
	かつおカツ バックソース	かつお				パン粉 小麦粉	油		食塩 ソース
	五目きんぴら	さつま揚げ 豚肉 かつお節		にんじん	ごぼう れんこん こんに やく	砂糖	油		しょうゆ 酒 みりん
	さつま汁	豚肉 油揚げ かつ お節 みそ	かたくちいわ し	にんじん	大根 こんにやく 白菜 ねぎ	さつまいも			
4日 (水)	麦ご飯					米 麦		784 2.6	
	牛乳		牛乳						
	えびしゅうまい (3)	えび たら			玉ねぎ	パン粉 でん粉 砂 糖 水あめ 小麦粉	油		食塩
	りっちゃんサラダ	ハム かつお節	昆布	にんじん	キャベツ きゅうり と うもろこし	砂糖	油 ごま		しょうゆ 食塩 酢
	白菜と肉団子のスープ	鶏肉 大豆	わかめ	にんじん 小松菜	白菜 ねぎ えのきたけ 玉ねぎ	パン粉 でん粉 砂糖	ごま 豚脂 油		がらスープ しょうゆ こ しょう 食塩
5日 (木)	麦ご飯					米 麦		726 2.3	
	牛乳		牛乳						
	ほっけ西京焼き	ほっけ みそ				砂糖			みりん 酒
	じゃがいものカレー煮	豚肉 大豆 さつま 揚げ かつお節		いんげん にんじん	しょうが 玉ねぎ こんに やく	じゃがいも 砂糖	油		しょうゆ オイスターソー ス みりん カレー粉
	大根と油揚げのみそ汁	油揚げ かつお節 みそ	わかめ かた くちいわし	にんじん	大根 玉ねぎ ねぎ 干 しいたけ				
6日 (金)	ミルクパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	マーガリン	食塩	792 3.4
	牛乳		牛乳						
	メンチカツ バックソース	豚肉 大豆			玉ねぎ	パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖	油	食塩 ソース	
	ツナと豆のサラダ コーンクリームドレッシング	ひよこ豆 まぐろ		にんじん	キャベツ きゅうり 枝 豆		油	食塩 コーンクリームド レッシング	
	野菜スープ	ベーコン		にんじん 小松菜	キャベツ 玉ねぎ		油	コンソメ 食塩 こしょう しょうゆ	
10日 (火)	一伊奈小リクエスト献立一 麦ご飯					米 麦		781 2.2	
	牛乳		牛乳						
	揚げ餃子 (3)	豚肉 鶏肉 大豆		にら	キャベツ 玉ねぎ ねぎ しょうが	パン粉 砂糖 小 麦粉 でん粉	豚脂 ごま油 油		食塩 しょうゆ
	フルーツポンチ				パインアップル もも みかん りんご 苺	水あめ 砂糖			緑茶
	キムチスープ	豚肉 豆腐 あさり みそ	昆布	にんじん 小 松菜	干しいたけ 大根 白 菜 玉ねぎ りんご に んにく しょうが ねぎ	砂糖	油 ごま		酒 酢 唐辛子 食塩 魚 しょう しょうゆ 中華 スープ がらスープ
11日 (水)	一目の愛護デー献立一 麦ご飯	10/10は 目の愛護デー				米 麦		735 2.5	
	牛乳		牛乳						
	鮭の塩こうじ焼き	鮭							塩こうじ
	ひじきの煮物	鶏肉 大豆 油揚げ さつま揚げ かつお 節	ひじき	にんじん	こんにやく 枝豆	三温糖	油		酒 みりん しょうゆ
	大根とほうれん草のみそ汁	豆腐 かつお節 み そ	かたくちいわ し	ほうれんそう	大根 なす ねぎ				
★ブルーベリーゼリー				ブルーベリー	砂糖				
12日 (木)	麦ご飯					米 麦		781 2.3	
	牛乳		牛乳						
	和風ハンバーグ	鶏肉 豚肉 大豆			玉ねぎ 大根 りんご	でん粉 砂糖 じゃがいも	豚脂 油		ケチャップ 食塩 しょう ゆ みりん 酒
	ごぼうサラダ				ごぼう きゅうり と うもろこし	砂糖	ごま		しょうゆ 酢 ごまドレ ッシング
	わかめのすまし汁	鶏肉 生揚げ かつ お節	わかめ	にんじん 小松菜	白菜 しめじ				しょうゆ 食塩
13日 (金)	アップルパン		脱脂粉乳		りんご	小麦粉 砂糖	マーガリン	食塩	907 3.3
	牛乳		牛乳						
	ささみバジルフライ	鶏肉				小麦粉 パン粉	油	食塩 ワイン バジル	
	花野菜サラダ			ブロッコリー にん じん	カリフラワー			玉ねぎドレッシング	
	さつまいものシチュー	鶏肉	牛乳 生ク リーム 脱脂 粉乳	にんじん	玉ねぎ しめじ	さつまいも パ ター 小麦粉	油	コンソメ 食塩 こしょう	
16日 (月)	一実りの秋献立一 麦ご飯					米 麦		753 2.4	
	牛乳		牛乳						
	さんまのおかか煮	さんま かつお節			しょうが	砂糖			しょうゆ 酒 みりん
	豚肉と玉ねぎの炒め物	豚肉		にんじん ピーマン	玉ねぎ もやし		油		食塩 こしょう 中華ス ープ
	きのこ汁	鶏肉 生揚げ なる と かつお節		にんじん 小松菜	しめじ まいたけ えの きたけ ししいたけ ご ぼう ねぎ				しょうゆ 酒 食塩
17日 (火)	中華めん					小麦粉		食塩	829 2.4
	牛乳		牛乳						
	きびなごカリカリフライ (2)		きびなご		玉ねぎ	パン粉 小麦粉	油 ごま	食塩	
	フルーツポンチ				パインアップル もも みかん りんご レモン	粉あめ 砂糖		緑茶	
	味噌ラーメンスープ	豚肉 みそ		にんじん 小松菜	にんにく しょうが 玉 ねぎ キャベツ ねぎ もやし とうもろこし		油 ごま ごま油	中華スープ ラーメンス ープ	

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			
		(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		調味料他
18日 (水)	麦ご飯					米 麦		826 2.2	
	牛乳		牛乳						
	鶏肉のレモン煮	鶏肉			レモン	でん粉 砂糖	油		酒 しょうゆ みりん
	キャベツともやしのおかか和え	かつお節 むろあじ節	かたくちいわし	にんじん	キャベツ もやし とうもろこし	砂糖			しょうゆ 酢 食塩
	けんちん汁	鶏肉 豆腐 かつお節	かたくちいわし	にんじん	こんにやく ごぼう しめじ 大根	里芋	油		しょうゆ 食塩
19日 (木)	—小絹中リクエスト献立— 麦ご飯					米 麦		847 2.7	
	牛乳		牛乳						
	さばのみそ煮	鯖 みそ				砂糖 でん粉			
	のり酢あえ	まぐろ	のり	ほうれんそう	もやし		油		食塩 しょうゆ 酢
	豚汁	豚肉 豆腐 かつお節 みそ	かたくちいわし	にんじん	ごぼう 大根 こんにやく ねぎ	じゃがいも	油		
20日 (金)	麦ご飯					米 麦		794 2.5	
	牛乳		牛乳						
	いかリングフライ(2)	いか 大豆 鶏卵				パン粉 小麦粉	油		食塩
	グリーンサラダ			にんじん 赤パプリカ	きゅうり キャベツ とうもろこし				イタリアンドレッシング
	チキンカレー	鶏肉 鶏レバー 大豆		にんじん トマト	しょうが にんにく 玉ねぎ りんご パパイア レーズン	じゃがいも 砂糖 小麦粉	油		カレールウ 食塩 こしょう ローレル ソース
23日 (月)	麦ご飯					米 麦		865 2.8	
	牛乳		牛乳						
	鶏肉と大豆の甘みそあえ	鶏肉 大豆 みそ			しょうが	でん粉 三温糖	油 ごま		しょうゆ 酒 みりん
	キャベツとじゃこのサラダ 中華ドレッシング		わかめ しらす干し	小松菜	キャベツ きゅうり とうもろこし	水あめ 砂糖	油		食塩 中華ドレッシング
	なめこの味噌汁	油揚げ かつお節 みそ	かたくちいわし	にんじん	なめこ えのきたけ 玉ねぎ ねぎ	里芋			
24日 (火)	麦ご飯					米 麦		チョコクレープ 886 2.2 和梨ゼリー 848 2.2	
	牛乳		牛乳						
	鶏肉のねぎ塩焼き	鶏肉			しょうが にんにく ねぎ	砂糖	ごま ごま油		酒 食塩 しょうゆ こしょう
	ごまあえ			ほうれんそう にんじん	白菜	砂糖	ごま		しょうゆ
	豆乳スープ	油揚げ みそ かつお節 豆乳	わかめ かたくちいわし	にんじん 小松菜	玉ねぎ 大根 ねぎ				
	セレクトデザート ★チョコクレープ ★和梨ゼリー	豆乳 大豆				砂糖 米粉 水あめ でん粉	油		ココア しょうゆ
25日 (水)	麦ご飯					米 麦		763 2.5	
	牛乳		牛乳						
	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
	豚肉としらたきのピリ辛炒め	豚肉		小松菜	ねぎ しょうが にんにく 白滝 玉ねぎ	砂糖	油		トウバンジャン しょうゆ みりん
	中華スープ	鶏肉 と 生揚げ なる	わかめ	にんじん	キャベツ ねぎ		ごま油		食塩 こしょう しょうゆ がらスープ
26日 (木)	コッペパン チョコレートクリーム		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 水あめ	マーガリン	食塩 ココア カカオマス	
	牛乳		牛乳						
	鮭のマヨネーズ焼き	鮭			玉ねぎ			食塩 卵不使用マヨネーズ	
	わかめのサラダ		わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり			イタリアンドレッシング	
	かぼちゃのポタージュ	いんげん豆 ベーコン	牛乳 脱脂粉乳 ミルクカルシウム	かぼちゃ	玉ねぎ	小麦粉	油 バター	食塩 こしょう コンソメ	
27日 (金)	わかめご飯		わかめ			米 麦 砂糖		食塩	
	牛乳		牛乳						
	厚焼きたまご	鶏卵				砂糖 でん粉	油	酢 しょうゆ 食塩	
	ごま酢あえ		しらす干し	にんじん	キャベツ きゅうり	水あめ 砂糖	油 ごま	食塩 しょうゆ 酢	
	大根の味噌汁	鶏肉 油揚げ かつお節 みそ	かたくちいわし	小松菜	大根 白菜 ねぎ ししいたけ	じゃがいも			
30日 (月)	—ハロウィン献立— 麦ご飯					米 麦		818 2.4	
	牛乳		牛乳						
	かぼちゃのコロッケ バックソース	大豆		かぼちゃ		砂糖 小麦粉 小麦粉	油		食塩 しょうゆ ソース
	キャベツとツナのサラダ かんきつドレッシング	まぐろ		にんじん	キャベツ きゅうり		油		食塩 かんきつドレッシング
	きのこのかきたま汁	豆腐 鶏卵 かつお節	かたくちいわし	にんじん	しめじ まいたけ えのきたけ しょうが				しょうゆ 酒 食塩
★パンブキンパバロア	豆乳クリーム		かぼちゃ		砂糖 水あめ	油	食塩		
31日 (火)	麦ご飯					米 麦		779 2.2	
	牛乳		牛乳						
	豚そぼろ	豚肉 大豆 みそ			しょうが にんにく たけのこ	砂糖	油 ごま油		酒 みりん しょうゆ トウバンジャン テンメンジャン
	春雨サラダ	ハム		にんじん	きゅうり もやし とうもろこし	春雨 砂糖	ごま油		酢 しょうゆ
もやしと豆腐のごまスープ	豚肉 豆腐		にんじん なら かぼちゃ	しょうが にんにく 大根 もやし 玉ねぎ しいたけ		油 ごま ごま油	がらスープ 中華スープ トウバンジャン しょうゆ		

※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。

—今月のつくばみらい市産— 米 みそ きゅうり キャベツ なす ねぎ にんにく 大根 しいたけ ピーマン