



10月給食献立表



令和4年 給食回数 全20回

弥富北中学校

	こんだてめい	おもに体をつくる もとになるもの(あかいろ)	おもに体のちょうしをととのえる もとになるもの(みどりいろ)	おもにエネルギーの もとになるもの(きいろ)	びごう
3月	ごはん 牛乳 愛知の肉団子 マカロニサラダ 鶏肉の柳川風	牛乳 愛知県産肉団子 まぐろ油漬け 鶏肉 卵	きゅうり キャベツ 玉ねぎ にんじん ごぼう さやいんげん	ごはん マカロニ マヨネーズ 砂糖	
4火	ごはん 牛乳 ソースとんカツ ゆでキャベツ 沢煮椀 ヨーグルト	牛乳 トンカツ 鶏肉 ヨーグルト	キャベツ たけのこ 大根 にんじん 糸こんにゃく みつば えのきたけ 干しいたけ	ごはん 油	
5水	ごはん 牛乳 さばの香味焼き 鉄火味噌 ゆばのお吸い物	牛乳 鯖 大豆 昆布 みそ 豆腐 湯葉	しょうが ねぎ れんこん ごぼう にんじん 白菜 しめじ みつば	ごはん ごま 油 砂糖 ごま油	
6木	クロスロールパン 牛乳 たこナゲット ミネストローネ みかんのポンチ	牛乳 ベーコン みかんゼリー	にんじん セロリー 玉ねぎ パセリ トマト みかん パインアップル	クロスロールパン たこナゲット 油 じゃが芋 砂糖	
7金	栗ごはん 牛乳 ハンバーグ 野菜の香り漬け お月見汁	鶏肉 牛乳 ハンバーグ	しめじ キャベツ きゅうり にんじん 大根 ねぎ	アルファ化米 もち米 栗 砂糖 ごま油 もち 里芋 片栗粉	十三夜献立
11火	ごはん 牛乳 かつおのおかか煮 干草和え なすのみそ汁 型抜きチーズ	牛乳 かつおのおかかに 卵 豆腐 みそ 型抜きチーズ	キャベツ 小松菜 にんじん 白菜 なす えのきたけ ねぎ	ごはん 砂糖 油	
12水	白玉うどん 牛乳 五目うどんの汁 ひじきのサラダ 大学芋	牛乳 鶏肉 かまぼこ ひじき ハム	ねぎ にんじん 白菜 干しいたけ キャベツ きゅうり	白玉うどん 砂糖 青じそドレッシング さつまいも 油 砂糖 ごま はちみつ	
13木	ごはん 牛乳 鶏天 機香和え のっぺ汁	牛乳 鶏肉 のり 豆腐	しょうが にんにく ほうれん草 もやし 大根 にんじん えのきたけ ごぼう ねぎ	ごはん 天ぷら粉 油 砂糖	郷土料理の日 大分県
14金	ごはん 牛乳 ピビンバ 生揚げの中華煮 フルーツ杏仁	牛乳 豚肉 みそ 卵 生揚げ 鶏肉 豆乳ゼリー	にんにく しょうが もやし ほうれん草 玉ねぎ ピーマン にんじん たけのこ しょうが きくらげ パインアップル もも	ごはん 砂糖 ごま油 油 油 片栗粉 ごま油 砂糖	
17月	枝豆ごはん 牛乳 いわしの八丁みそ煮 きんぴらごぼう かきたま汁	わかめ 牛乳 いわし八丁みそ煮 豚肉 はんぺん 卵 豆腐	枝豆 ごぼう さやいんげん にんじん 大根 みつば トマト	ごはん 砂糖 ごま油 片栗粉	
18火	ごはん 牛乳 かんもどきの甘酢あんかけ おかか和え 肉じゃが	牛乳 豆腐 卵 ひじき かつお節 豚肉	枝豆 小松菜 もやし 玉ねぎ にんじん 糸こんにゃく グリンピース	ごはん 片栗粉 砂糖 油 砂糖 じゃが芋 砂糖	
19水	ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 切干大根のごま酢和え 里芋の鶏そぼろ椀	牛乳 ちくわ 青のり まぐろ油漬け 鶏肉 生揚げ	切り干し大根 水菜 にんじん みつば しょうが	ごはん 小麦粉 油 ごま 砂糖 里芋 砂糖 片栗粉	愛・地産給食 水菜・里芋
20木	りんごパン 牛乳 ジャーマンポテト れんこんと水菜のサラダ きのこの豆乳スープ	牛乳 ベーコン 豚肉 豆乳	パセリ れんこん 水菜 とうもろこし しめじ エリンギ 玉ねぎ にんじん 小松菜	りんごパン じゃが芋 砂糖 油	
21金	ごはん 牛乳 秋刀魚の蒲焼 新香和え ひきずり	牛乳 秋刀魚 鶏肉 焼き豆腐	しょうが キャベツ きゅうり たくあん漬 にんじん 糸こんにゃく 白菜 えのきたけ ねぎ	ごはん 油 砂糖 ごま 砂糖 油	
24月	ごはん 牛乳 れんこんのはさみ揚げ ひじきの炒め煮 茶碗蒸し ふりかけ	牛乳 れんこんのはさみ揚げ ひじき まぐろ油漬け 卵 鶏肉 かまぼこ ふりかけ	にんじん 枝豆 干しいたけ ほうれん草 えのきたけ	ごはん 油 油 砂糖	
25火	ごはん 牛乳 焼きぎょうざ 春雨サラダ マーボーなす ぶどうゼリー	牛乳 ぎょうざ ささ身 豚肉 生揚げ みそ	チンゲンサイ とうもろこし なす 玉ねぎ にんじん たけのこ ねぎ しょうが にんにく	ごはん 春雨 砂糖 ごま油 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ぶどうゼリー	
26水	ごはん 牛乳 まぐろの揚げ煮 赤じそ和え 豚汁	牛乳 まぐろ 豚肉 みそ	しょうが キャベツ きゅうり 赤じそ にんじん ごぼう 大根 ねぎ こんにゃく	ごはん 油 砂糖 里芋	お魚チャレンジ
27木	ごはん 牛乳 鶏肉のレモン焼き 小松菜とツナのサラダ 関東煮	牛乳 鶏肉 まぐろ油漬け はんぺん がんもどき うずら卵 昆布	レモン キャベツ 小松菜 大根 にんじん こんにゃく さやいんげん	ごはん 砂糖 砂糖 油 里芋 砂糖	
28金	ソフトめん 牛乳 ミートソース まめまめサラダ 手作りアップルパイ	牛乳 豚肉 大豆	にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマト 枝豆 きゅうり りんご	ソフトめん 油 砂糖 ハヤシルウ 片栗粉 ひよこ豆 マヨネーズ 砂糖 パイ 砂糖	
31月	麦ごはん 発酵乳 かぼちゃのカレーライス れんこんチップス 福神和え	発酵乳 豚肉	玉ねぎ にんじん しめじ かぼちゃ にんにく しょうが マッシュルーム れんこん 福神漬 キャベツ きゅうり	麦ご飯 里芋 油 カレールウ 油	ハロウィン献立

※献立は都合により変更する場合があります。

(今月の平均栄養価)エネルギー805kcal、たんぱく質16.6%、脂質27.6%