



# 10月給食献立表



令和5年 給食回数 全21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)	おもに体のちようしをととのえる 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)	びこう	
2	月	ごはん 牛乳 ぎょうざの甘酢あんかけ 春雨サラダ 八宝菜	牛乳 ぎょうざ ささ身 豚肉 うずら卵 シーフードミックス(えび・いか)	キャベツ 小松菜 とうもろこし 白菜 にんじん たけのこ ピーマン	ごはん 砂糖 片栗粉 春雨 砂糖 ごま油 砂糖 片栗粉	
3	火	ごはん 牛乳 いわしの銀紙焼き(カレーみそ味) マカロニサラダ たこボールのすまし汁	牛乳 いわしの銀紙焼き(カレーみそ味) ハム たこボール	キャベツ にんじん 大根 ごぼう れんこん ねぎ えのきたけ	ごはん マカロニ マヨネーズ	
4	水	ごはん 牛乳 つくね もやしの和え物 かきたま汁 コーヒー牛乳のもと	牛乳 つくね 卵 かまぼこ 豆腐	小松菜 もやし にんじん 大根 みつば	ごはん 砂糖 片栗粉 コーヒー牛乳の素	
5	木	りんごパン 牛乳 鶏肉の竜田揚げ ミネストローネ フルーツポンチ	牛乳 鶏肉の竜田揚げ ベーコン	にんじん セロリー 玉ねぎ パセリ トマト パインアップル みかん もも	りんごパン 油 じゃがいも カクテルゼリー 砂糖	
6	金	ごはん 牛乳 さんまのみぞれ煮 新香和え 揚げじゃがのきんぴら	牛乳 さんまのみぞれ煮	キャベツ きゅうり たくあん漬 にんじん たけのこ こんにゃく 枝豆	ごはん じゃがいも 油 砂糖	
10	火	麦ご飯 牛乳 ハヤシライスのルウ 豆腐ナゲット ブルーベリーヨーグルト	牛乳 豚肉 豆腐ナゲット ヨーグルト	にんじん 玉ねぎ しめじ マッシュルーム グリンピース トマト もも ブルーベリー	麦ご飯 じゃがいも 油 ハヤシルウ 油 砂糖	目の愛護デー
11	水	ごはん 牛乳 三色丼の具 とんカツ 秋なすのみそ汁	牛乳 鶏肉 卵 とんカツ わかめ 豆腐 かまぼこ 豆みそ 白みそ	しょうが 枝豆 なす 玉ねぎ にんじん	ごはん 砂糖 油 油	
12	木	ごはん 牛乳 大葉入りハンバーグ ポテトサラダ ゆばのお吸い物	牛乳 大葉入りハンバーグ ハム 豆腐 湯葉	きゅうり にんじん 白菜 しめじ みつば	ごはん 砂糖 片栗粉 じゃがいも マヨネーズ	
13	金	白玉うどん 牛乳 カレーうどんの汁 ひじきのサラダ おからのカップケーキ	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ ひじき おから 牛乳 卵 きなこ	玉ねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	小麦粉 カレールウ 砂糖 油 ホットケーキミックス 砂糖 バター	
16	月	ごはん 牛乳 厚焼き卵 ゆかり和え ちゃんこ汁	牛乳 厚焼き卵 つくね 焼き豆腐 豆みそ 白みそ	キャベツ きゅうり 赤じそ にんじん 白菜 干しいたけ ねぎ	ごはん 砂糖 油	
17	火	ごはん 牛乳 さけの土佐酢漬け 鉄火味噌 大根のそぼろ煮	牛乳 鮭 かつお節 大豆 昆布 豆みそ 鶏肉 生揚げ	れんこん ごぼう 大根 にんじん ねぎ しょうが	ごはん 油 砂糖 油 砂糖 ごま油 砂糖 片栗粉	お魚 チャレンジデー
18	水	ひじきご飯 牛乳 鶏肉の照り焼き ゆで豚の和え物 白みそ汁	ひじき 牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 油揚げ 白みそ	にんじん 枝豆 しょうが もやし とうもろこし きゅうり 玉ねぎ えのきたけ 大根 水菜	アルファ化米 もち米 油 砂糖 砂糖 砂糖 ごま じゃがいも	
19	木	スライスパン 牛乳 りんごジャム とんカツ ポトフ みかんポンチ	牛乳 とんカツ ウインナー	にんじん 玉ねぎ しめじ キャベツ みかん	スライスパン 油 じゃがいも みかんゼリー ナタデココ 砂糖	食育の日
20	金	ごはん 牛乳 春巻き チンゲン菜の中華和え マーボーなす	牛乳 春巻き	キャベツ 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 ピーマン しょうが にんにく	ごはん 油 ごま 砂糖 ごま油 油 砂糖 片栗粉 ごま油	
23	月	ごはん 牛乳 赤しそふりかけ れんこんのはさみ揚げ ひじきの炒め煮 茶碗蒸し	牛乳 れんこんのはさみ揚げ ひじき ツナ 卵 鶏肉 かまぼこ	赤しそふりかけ にんじん さやいんげん 干しいたけ みつば しめじ	ごはん 油 砂糖	
24	火	すめし 牛乳 ツナマヨ 練り梅 卵焼き 手巻きのり 肉じゃが	牛乳 ツナ 卵焼き 海苔 豚肉 はんぺん	きゅうり 玉ねぎ 梅干し 玉ねぎ にんじん 糸こんにゃく グリンピース	ごはん 砂糖 マヨネーズ じゃがいも 砂糖	
25	水	ごはん 牛乳 里芋コロッケ コールスローサラダ 秋のカレーライス	牛乳 里芋コロッケ 豚肉	とうもろこし きゅうり キャベツ 玉ねぎ にんじん しめじ れんこん にんにく しょうが マッシュルーム	ごはん 里芋コロッケ 油 コールスロードレッシング じゃがいも 油 カレールウ	
26	木	秋の五目ご飯 牛乳 揚げだし豆腐 月見だんご汁	鶏肉 牛乳 揚げだし豆腐	しめじ ねぎ しょうが 大根 にんじん 小松菜	アルファ化米 もち米 栗 砂糖 油 砂糖 片栗粉 かぼちゃ団子 片栗粉	十三夜給食
27	金	中華めん 牛乳 サンマーメンの汁 しゅうまい フルーツ白玉	牛乳 豚肉 しゅうまい	にんじん もやし たけのこ にんにく 白菜 小松菜 きくらげ パインアップル もも	小麦粉 ごま油 片栗粉 もち 砂糖	郷土料理の日 神奈川県
30	月	ごはん 牛乳 揚げ鶏のあんかけ 磯香和え なめこ汁	牛乳 鶏肉 のり 豆腐 油揚げ 豆みそ 白みそ	ほうれん草 もやし にんじん 大根 ねぎ なめこ	ごはん 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 砂糖 里芋	愛・地産給食
31	火	ミルクロールパン 発酵乳 かぼちゃ型ハンバーグ パンプキンポタージュ りんご	はっこうにゅう ハンバーグ 鶏肉 牛乳	かぼちゃ 玉ねぎ パセリ りんご	ミルクロールパン バター 油 小麦粉	ハロウィン

※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772kcal、たんぱく質15.3%、脂質27.3% ※小学校中学年を基準としています。