



10月給食献立表



令和6年 給食回数 全22回

弥富北中学校

	献立名	主に体の組織をつくるもの(赤色)	主にからだの調子を整えるもの(緑色)	主にエネルギーになるもの(黄色)	備考
1 火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	
	さんまの銀紙焼き	さんまの銀紙焼き(さんま みそ)			
	マカロニサラダ	ハム(豚肉)	キャベツ	マカロニ ノンエッグマヨネーズ	
	ゆばのお吸い物	鶏肉 湯葉	にんじん 大根 えのきたけ みつば		
2 水	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	
	揚げぎょうざ	ぎょうざ(豚肉)	ぎょうざ(キャベツ 玉ねぎ)	油	
	春雨サラダ		小松菜 とうもろこし	春雨 砂糖 ごま油	
	八宝菜	豚肉 えび うずら卵	白菜 にんじん たけのこ もやし	砂糖 片栗粉	
3 木	りんごパン 牛乳	牛乳		りんごパン	
	いかフライのレモン煮	いかフライ(いか)	レモン	油 砂糖	
	ポトフ	ウインナー(豚肉)	にんじん 玉ねぎ しめじ キャベツ	じゃがいも	
	グリーンサラダ		枝豆 きゅうり チンゲンサイ	コールスロードレッシング	
4 金	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	
	かつおのおかか煮	かつおのおかか煮(かつお)			
	れんこんサラダ		れんこん きゅうり とうもろこし	砂糖 ごまドレッシング	
	のっぺい汁	鶏肉 油揚げ	大根 にんじん 干しいたけ ねぎ	里芋 片栗粉	
7 月	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	
	たれカツ	とんカツ(豚肉)		油 砂糖	
	新香和え		キャベツ にんじん たくあん漬	ごま	
	秋なすのみそ汁	わかめ 豆腐 かまぼこ 豆みそ 白みそ	なす 玉ねぎ 大根		
ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		
8 火	いわしのしょうが煮	いわしのしょうが煮(いわし)	いわしのしょうが煮(しょうが)		
	だいこんサラダ		大根 きゅうり とうもろこし	和風ドレッシング	
	揚げじゃがのきんぴら	豚肉	にんじん たけのこ こんにゃく 枝豆	じゃがいも 油 砂糖	
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	
9 水	さばのカレー焼き	さば	しょうが		
	もやしの和え物		小松菜 もやし	砂糖	
	トマトと卵のふんわり汁	鶏肉 卵 生揚げ	にんじん トマト エリンギ みつば	片栗粉	
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	
10 木	ハヤシライス	豚肉	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	じゃがいも 油 ハヤシルウ	目の愛護デー 献立
	豆腐ナゲット	豆腐ナゲット(豆腐 すり身)		油	
	ブルーベリーヨーグルト	ヨーグルト	もも ブルーベリー	砂糖	
	白玉うどん 牛乳	牛乳		白玉うどん	
11 金	肉ごぼううどん	豚肉 油揚げ	ねぎ にんじん ごぼう たけのこ 玉ねぎ	砂糖	
	愛知の肉団子	肉団子(鶏肉 豚肉 大豆)	肉団子(玉ねぎ れんこん)		
	ひじきのサラダ	ひじき ツナ	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	
	秋の五目ご飯 牛乳	鶏肉 牛乳	しめじ	アルファ化米 もち米 粟 砂糖	
15 火	揚げだし豆腐	揚げだし豆腐(豆腐)	ねぎ しょうが	油 砂糖 片栗粉	十三夜献立
	月見だんご汁	かまぼこ	大根 にんじん ほうれん草	かぼちゃ団子 片栗粉	
	コーヒー牛乳のもと			コーヒー牛乳の素	
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	
16 水	ビビンバ	豚肉 豆みそ 卵	にんにく しょうが もやし ほうれん草 にんじん	砂糖 ごま油 油 ごま	
	中華スープ	かまぼこ 生揚げ	白菜 ねぎ たけのこ きくらげ		
	フルーツ杏仁		パインアップル もも	砂糖 豆乳ゼリー	
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	
17 木	さけの土佐酢漬け	さけ かつお節	しめじ		お魚 チャレンジデー さけ
	鉄火味噌	大豆 昆布 豆みそ	れんこん ごぼう	油 砂糖 ごま油	
	ちゃんこ汁	鶏肉 焼き豆腐	にんじん 白菜 干しいたけ ねぎ		
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	
18 金	鶏肉の照り焼き	鶏肉	しょうが	砂糖	
	ひじきの炒め煮	ひじき ツナ	にんじん さやいんげん	油 砂糖	
	白みそ汁	豆腐 油揚げ 白みそ	玉ねぎ えのきたけ 大根 水菜	じゃがいも	
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	
21 月	春巻き	春巻き(豚肉)	春巻き(キャベツ もやし)	油	
	チンゲン菜の中華和え		キャベツ チンゲンサイ とうもろこし	ごま 砂糖 ごま油	
	マーボー豆腐	豆腐 豚肉 レバー 豆みそ	玉ねぎ ねぎ たけのこ しょうが にんにく	油 砂糖 片栗粉 ごま油	
	酢めし 牛乳	牛乳		ごはん 砂糖	
22 火	ツナマヨ	ツナ	きゅうり 玉ねぎ	ノンエッグマヨネーズ	手巻き 寿司
	練り梅		梅干し		
	卵焼き	卵焼き(卵)			
	手巻きのり	のり			
23 水	大根のそぼろ煮	鶏肉 生揚げ	大根 にんじん ねぎ しょうが	砂糖 片栗粉	
	ソフト麺 牛乳	牛乳		ソフト麺	
	ソフト麺のミートソースかけ	合びき肉	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	油 砂糖 ハヤシルウ	
	たらフリッター	たらフリッター(たら)		油	
24 木	りんご		りんご		
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	
	キムタクごはん	豚肉	白菜キムチ つぼ漬け	砂糖 油	
	切干大根のごま酢和え		切り干し大根 ほうれん草 枝豆	ごま 砂糖	
25 金	トックスープ	鶏肉	にら にんじん 玉ねぎ たけのこ しめじ ねぎ	トック ごま油	
	キャンディチーズ	チーズ			
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	
	れんこんのはさみ揚げ	れんこんのはさみ揚げ(鶏肉)	れんこんのはさみ揚げ(れんこん 玉ねぎ)	油	
28 月	おかか和え	かつお節	小松菜 もやし	砂糖	
	みそおでん	うずら卵 ちくわ はんぺん 豆みそ	大根 にんじん こんにゃく	里芋 砂糖	
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	
	マグロのマリアナソース	まぐろ 大豆	こんにゃく	油 片栗粉 砂糖	
29 火	野菜の香り漬け		キャベツ きゅうり	ごま油	
	みぞれ汁	豚肉 生揚げ	大根 にんじん 水菜 しょうが 干しいたけ		
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	
	鶏肉のレモン焼き	鶏肉	レモン	油 砂糖	
30 水	磯香和え	のり	ほうれん草 もやし	砂糖	愛・地産給食 ほうれん草、里芋
	なめこ汁	豆腐 油揚げ 豆みそ 白みそ	にんじん 大根 ねぎ なめこ	里芋	
	麦ごはん 牛乳	牛乳		麦ごはん	
	皮ごと野菜入りカレーライス	豚肉	にんじん かぼちゃ 枝豆 れんこん 玉ねぎ にんにく しょうが	油 カレールウ	
31 木	ブロccoliのサラダ		ブロccoli キャベツ きゅうり とうもろこし	コーンクリームドレッシング	食品ロス 削減献立
	おからのカップケーキ	おから 牛乳 卵 きなこ		ホットケーキミックス 砂糖 バター	
	クロスロールパン 牛乳	牛乳		クロスロールパン	
	かぼちゃコロッケ	かぼちゃコロッケ(鶏肉)	かぼちゃコロッケ(かぼちゃ)	油	
31 木	ミネストローネ	鶏肉	にんじん セロリー 玉ねぎ パセリ トマト	じゃがいも マカロニ 砂糖	ハロウィン献立
	おかしな目玉焼き	牛乳	もも	ゼリーのもと 砂糖	

※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754kcal、たんぱく質15.9%、脂質26.7%