

令和6年度

給食回数 22 回



## 10 月 献 立 表

佐野市立北部学校給食センター  
中学校・義務教育学校(後期)

| 日 曜  | 献 立 名                                                         | 主 な 材 料                            |                  |                        |                                           |                                    |                       | 学校給食摂取基準      |            |         |
|------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------------|------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------|-----------------------|---------------|------------|---------|
|      |                                                               | 主に体の組織をつくる                         |                  | 主に体の調子を整える             |                                           | 主にエネルギーになる                         |                       | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g |
|      |                                                               | 1 群                                | 2 群              | 3 群                    | 4 群                                       | 5 群                                | 6 群                   |               |            |         |
| 1 火  | ミニココアコッペパン きつねうどん<br>ちくわのいそべあげ 大根サラダ                          | 牛乳<br>とり肉<br>油あげ<br>なると<br>ハム      | 牛乳<br>あおのり       | にんじん                   | ねぎ だいこん<br>きゅうり                           | パン さとう<br>うどん<br>天ぷら粉              | 油 ごま<br>ドレッシング        | 758           | 28.9       | 27.1    |
| 2 水  | ごはん とり肉のマヨネーズいため<br>もやしのナムル 白菜のみそ汁                            | 牛乳<br>とり肉<br>油あげ<br>ハム<br>みそ       | 牛乳               | にら にんじん                | たまねぎ もやし<br>はくさい ねぎ<br>大豆もやし              | ごはん さとう                            | 油 ごま油<br>マヨネーズ        | 815           | 30.1       | 26.7    |
| 3 木  | バターコッペパン<br>ポークブラウンシチュー<br>イタリアンサラダ クリームワッフル                  | 牛乳<br>ぶた肉 ハム                       | 牛乳<br>生クリーム      | にんじん                   | たまねぎ きゅうり<br>グリーンピース<br>キャベツ              | パン さとう<br>じゃがいも<br>ワッフル            | 油<br>ドレッシング           | 789           | 26.6       | 29.5    |
| 4 金  | ごはん さけの西京みそメンチカツ<br>とり肉と大根のいため煮<br>くきわかめとはるさめスープ              | 牛乳<br>さけ<br>みそ<br>とり肉              | 牛乳<br>くきわかめ      | にんじん<br>こまつな           | たまねぎ だいこん<br>えだまめ                         | ごはん さとう<br>はるさめ<br>でんぶ<br>パン粉      | 油                     | 789           | 24.7       | 20.1    |
| 7 月  | ごはん マーボー豆腐<br>えびしゅうまい 2こ<br>きゅうりともやしのサラダ                      | 牛乳<br>とうふ ぶた肉<br>大豆 えび<br>ハム みそ    | 牛乳               | にんじん                   | ねぎ もやし<br>きゅうり                            | ごはん さとう<br>でんぶ<br>しゅうまいの皮          | 油 ごま油<br>ごま           | 821           | 33.1       | 21.7    |
| 8 火  | ミニマヨネーズパン<br>和風きのこのスパゲティ<br>ハッシュドポテト 2こ<br>わかめとツナのサラダ         | 牛乳<br>ベーコン ツナ                      | 牛乳<br>わかめ        | にんじん<br>こまつな           | たまねぎ しめじ<br>まいだけ キャベツ<br>きゅうり             | パン さとう<br>スパゲティ<br>じゃがいも           | マヨネーズ<br>バター 油<br>ごま油 | 847           | 26.2       | 39.3    |
| 9 水  | ごはん てりやきつくね 2こ<br>五目きんぴら<br>小松菜とたまごのみそ汁 小魚                    | 牛乳<br>とり肉 ぶた肉<br>さつまあげ<br>たまご みそ   | 牛乳<br>カタクチイワシ    | にんじん<br>こまつな           | ごぼう たまねぎ                                  | ごはん さとう                            | 油                     | 753           | 27.8       | 17.0    |
| 10 木 | コッペパン ブルーベリージャム<br>インド煮 チーズオムレツ<br>ハムのマリネ                     | 牛乳<br>ハム ぶた肉<br>たまご<br>さつまあげ       | 牛乳<br>チーズ        | にんじん                   | たまねぎ キャベツ<br>きゅうり<br>グリーンピース              | パン さとう<br>じゃがいも<br>ブルーベリージャム       | 油<br>ドレッシング           | 761           | 32.3       | 24.7    |
| 11 金 | ◆日本味めぐり～広島県～<br>ごはん モロフライ（ソース）<br>大平【お好み】 もやしの広島菜あえ<br>レモンゼリー | 牛乳<br>とり肉 生あげ                      | 牛乳<br>モロ         | にんじん<br>ひろしまな          | だいこん ごぼう<br>しいたけ もやし<br>レモン果汁             | ごはん さとう<br>さといも<br>パン粉             | 油 ごま油                 | 825           | 32.4       | 21.0    |
| 15 火 | パンブキンコッペパン<br>ハムカツ（ソース） ワンタンスープ<br>ピーチミルクパバロア                 | 牛乳<br>ハム ぶた肉                       | 牛乳               | かぼちゃ<br>にんじん<br>こまつな   | たまねぎ もやし<br>もも パイナップル                     | パン パン粉<br>ワンタンの皮<br>さとう            | 油                     | 767           | 26.7       | 25.1    |
| 16 水 | もち麦ごはん ポークカレー<br>ブロックリーサラダ 県産ヨーグルト                            | 牛乳<br>ぶた肉 ハム                       | 牛乳<br>ヨーグルト      | にんじん<br>ブロッコリー         | たまねぎ<br>カリフラワー<br>とうもろこし                  | ごはん もち麦<br>じゃがいも                   | 油 ごま<br>ドレッシング        | 862           | 25.6       | 24.4    |
| 17 木 | ミニ米粉パン とんこつラーメン<br>チキンサラダ 大学いも 2こ                             | 牛乳<br>ぶた肉 とり肉                      | 牛乳               | にんじん                   | もやし ねぎ<br>キャベツ きゅうり<br>たまねぎ               | 米粉パン<br>ちゅうかめん<br>さつまいも<br>さとう でんぶ | 油 ごま<br>ドレッシング        | 872           | 36.0       | 33.0    |
| 18 金 | ごはん ぶた肉のうま煮<br>小松菜のおひたし<br>わかめとたまごのスープ                        | 牛乳<br>ぶた肉                          | 牛乳<br>わかめ<br>たまご | にんじん<br>こまつな           | たまねぎ もやし                                  | ごはん さとう<br>でんぶ                     | 油                     | 763           | 31.6       | 19.9    |
| 21 月 | ごはん とり肉のねぎ塩焼き<br>ひじきの五目豆 かきたま汁                                | 牛乳<br>とり肉 ぶた肉<br>大豆 ちくわ<br>油あげ たまご | 牛乳<br>ひじき        | にんじん<br>ほうれん草          | ねぎ<br>たまねぎ                                | ごはん さとう<br>でんぶ                     | 油                     | 783           | 32.8       | 22.2    |
| 22 火 | スライスコッペパン<br>フラックフルトのケチャップソースかけ<br>マカロニサラダ 野菜スープ              | 牛乳<br>ベーコン<br>ウインナー<br>ハム          | 牛乳               | にんじん                   | たまねぎ しめじ<br>きゅうり キャベツ                     | パン マカロニ<br>じゃがいも<br>さとう            | マヨネーズ                 | 716           | 26.9       | 28.7    |
| 23 水 | ごはん さばのみそ煮<br>野菜の浅揚げ けんちん汁                                    | 牛乳<br>とり肉 とうふ<br>みそ                | 牛乳<br>さば         | にんじん                   | キャベツ ごぼう<br>きゅうり だいこん<br>ねぎ               | ごはん<br>さといも                        | 油                     | 745           | 27.3       | 19.3    |
| 24 木 | 黒コッペパン 秋味シチュー<br>キャベツとコーンのサラダ<br>みかんゼリー                       | 牛乳<br>とり肉 ハム                       | 牛乳               | にんじん                   | たまねぎ しめじ<br>きゅうり キャベツ<br>とうもろこし<br>みかん果汁  | パン さとう<br>さつまいも                    | 油 くり<br>ドレッシング<br>バター | 841           | 27.8       | 25.0    |
| 25 金 | ごはん ホイコーロー<br>中華スープ オレンジ                                      | 牛乳<br>ぶた肉 とり肉<br>とうふ みそ            | 牛乳               | にんじん<br>こまつな           | キャベツ たまねぎ<br>もやし しいたけ<br>オレンジ             | ごはん                                | 油<br>ごま油              | 777           | 31.5       | 21.6    |
| 28 月 | ごはん さんまのかば焼き<br>小松菜のごまあえ むらくも汁                                | 牛乳<br>とり肉 たまご<br>とうふ               | 牛乳<br>さんま        | こまつな<br>にんじん<br>チンゲンサイ | もやし ねぎ                                    | ごはん さとう<br>でんぶ                     | 油 ごま                  | 794           | 27.7       | 25.4    |
| 29 火 | ミルクコッペパン コロッケ（ソース）<br>ミネストローネ マスカットゼリーよせ                      | 牛乳<br>ぶた肉<br>ベーコン                  | 牛乳<br>チーズ        | にんじん<br>トマト            | たまねぎ キャベツ<br>しめじ みかん<br>パイナップル<br>マスカット果汁 | パン パン粉<br>じゃがいも<br>マカロニ<br>さとう     | 油<br>バター              | 734           | 24.9       | 19.9    |
| 30 水 | ごはん なっとう<br>肉じゃが チョレギサラダ                                      | 牛乳<br>ぶた肉<br>なっとう                  | 牛乳<br>のり         | にんじん                   | たまねぎ きゅうり<br>グリーンピース<br>キャベツ              | ごはん さとう<br>じゃがいも                   | 油 ごま<br>ドレッシング        | 810           | 27.9       | 18.1    |
| 31 木 | バーガーパン<br>ドミグラスソースハンバーグ<br>シーザーサラダ パンプキンポタージュ                 | 牛乳<br>ぶた肉 ハム<br>とり肉                | 牛乳<br>生クリーム      | かぼちゃ                   | たまねぎ きゅうり<br>キャベツ<br>とうもろこし               | パン さとう                             | バター<br>ドレッシング         | 790           | 30.4       | 31.2    |

※食材料購入の都合により、献立を一部変更する事があります。

※食べ物を誤飲しないように、ご家庭でも、よくかんで食べることをご指導ください。また、給食で使用している魚は大きな骨は取り除いていますが、小骨が残っている場合もあります。気をつけて食べましょう。



◆ 日本味めぐり ◆

10月11日（金）

ひろしま けん  
広島県

※ 9月分の給食費口座振替日は10月8日です。未納とならないよう前日までに登録の口座へご入金をお願いいたします。