



10月の給食献立



★10月の給食目標：好きなものをふやそう～好き嫌い・偏食をなくそう～！！★

滋賀大学教育学部附属中学校

日	曜日	主食	献立名	主な材料				栄養素	
				おもに体をつくる（赤）	おもに体の調子を整える（緑）	おもにエネルギーのもとになる（黄）	その他	カロリー	蛋白質
								Kcal	（g）
1	木		豚丼(麦ごはん・豚肉のうま煮) 牛乳・ちくわ天ぷら キャベツといんげんのごま和え	牛乳・豚肉 ちくわ	玉ねぎ・長ねぎ・もやし 糸こんにゃく・しょうが いんげん・人参・キャベツ	麦ごはん・三温糖 小麦粉・キャノーラ油 すりごま	酒・和風だし しょうゆ・みりん風	737	32.3
2	金		麦ごはん・牛乳 たらのねぎソース 野菜のおかか和え もずくの中華スープ	牛乳・たら かつおぶし・もずく	青ねぎ・しょうが 小松菜・もやし・人参 玉ねぎ	麦ごはん・片栗粉 キャノーラ油・三温糖	酒・塩 しょうゆ・穀物酢 中華だし	634	25.0
5	月		コッペパン・牛乳 あじフライ・トマトビーンズ 鶏と野菜のスープ	牛乳・あじ 鶏肉・大豆	玉ねぎ・人参 枝豆・いんげん キャベツ・ブロッコリー	コッペパン キャノーラ油 三温糖	ケチャップ コンソメ 塩	648	32.2
6	火		麦ごはん・牛乳 鶏の親子煮・ポッポ焼き 青菜とキャベツのみそ汁	牛乳・鶏肉・油あげ かまぼこ・たまご 白みそ	玉ねぎ・キャベツ 人参・ほうれん草	麦ごはん・三温糖 小麦粉・黒糖	しょうゆ・みりん風 和風だし・いりこだし タンサン	737	30.4
7	水		ミニパン・アシドミルク メンチカツ・ナポリタンスパゲティ コンスープ・ブルーベリーゼリー 【目の愛護デー献立】	アシドミルク・メンチカツ ウインナー・豆乳	玉ねぎ・ピーマン 人参・うらごしコーン とうもろこし・ドラｲﾊﾞｰセﾘ	ミニコッペパン キャノーラ油・スパゲティ 三温糖・ホワイトルウ ブルーベリーゼリー	コンソメ・ケチャップ ウスターソース	698	20.3
9	金		コッペパン・牛乳 洋風肉じゃが・ツナサラダ 根菜スープ	牛乳・豚肉 ツナ	玉ねぎ・人参・いんげん ドライパセリ・とうもろこし キャベツ・大根・ごぼう トマトソース	コッペパン・じゃがいも キャノーラ油・三温糖 卵黄マヨネーズ	ケチャップ・コンソメ 塩・こしょう	602	27.1
13	火		麦ごはん・牛乳 和風おろしハンバーグ わかめの酢の物 えのきのすまし汁	牛乳・ハンバーグ わかめ・ちくわ	大根・きゅうり えのき・玉ねぎ・人参	麦ごはん キャノーラ油 三温糖・片栗粉	しょうゆ・和風だし 穀物酢・いりこだし	696	26.4
14	水		揚げパン・アシドミルク 鶏肉のクリーム煮 コールスローサラダ ミネストローネ	きな粉・アシドミルク 鶏肉・豆乳	にんにく・玉ねぎ 人参・ほうれん草 キャベツ・とうもろこし ブロッコリー・トマトソース	コッペパン・キャノーラ油 三温糖・じゃがいも ホワイトルウ コールスロードレッシング	塩・こしょう 白ワイン・ケチャップ コンソメ	612	23.9
15	木		麦ごはん・牛乳 揚げ餃子・豚キムチ 青梗菜のスープ	牛乳・餃子 豚肉・豆腐	白菜・キムチ 青梗菜・もやし・玉ねぎ 人参	麦ごはん・片栗粉 キャノーラ油・三温糖 ごま油	酒・しょうゆ 中華だし	740	27.0
19	月		コッペパン・牛乳 鶏肉のトマトソース じゃがいもとベーコンのポパイソテー ABCスープ	牛乳・鶏肉 ベーコン	にんにく・玉ねぎ・ピーマン トマトソース・ほうれん草 人参・とうもろこし	コッペパン・キャノーラ油 じゃがいも・マカロニ	塩・こしょう 白ワイン・コンソメ	679	34.8
20	火		麦ごはん・牛乳 さばのみそだれ 切干大根煮 わかめスープ	牛乳・さば 白みそ・油あげ わかめ	しょうが・切干大根 人参・いんげん・こんにゃく 玉ねぎ・もやし	麦ごはん・三温糖 片栗粉	酒・みりん風 しょうゆ・和風だし 中華だし	613	22.8
21	水		野菜ちゃんぽん (中華麺・野菜ちゃんぽんスープ) アシドミルク・肉焼売 ピリ辛キュウリ	豚肉・アシドミルク 肉焼売	玉ねぎ・キャベツ・もやし 人参・たけのこ・きくらげ にんにく・しょうが きゅうり	中華麺・三温糖 ごま油	鶏ガラスープ 酒・しょうゆ 穀物酢・豆板醤	606	26.5
22	木		麦ごはん・牛乳 鶏肉の中華風照り焼き もやしと青菜のからし和え 豆腐のジンジャースープ	牛乳・鶏肉 甜麺醤 油あげ・わかめ かつおぶし・豆腐	ほうれん草・もやし 小松菜・玉ねぎ しょうが	麦ごはん・三温糖 片栗粉・ごま油	みりん風・からし しょうゆ・和風だし 中華だし	707	31.8
23	金		麦ごはん・牛乳 あじの南部焼き さつまいもの磯煮 豚汁	牛乳・あじ 昆布・豚肉・白みそ	しょうが・大根 玉ねぎ・人参 こんにゃく	麦ごはん・キャノーラ油 三温糖・片栗粉 いりごま・(黒)・さつまいも	酒・しょうゆ みりん風・和風だし いりこだし	662	24.2
26	月		麦ごはん・牛乳 麻婆厚揚げ・春雨サラダ ワナタンスープ	牛乳・厚揚げ 豚肉・甜麺醤	玉ねぎ・人参・にんにく しょうが・きゅうり	麦ごはん・キャノーラ油 三温糖・片栗粉・春雨 和風ドレッシング・ワナタン	豆板醤・中華だし 酒・しょうゆ	671	23.5
27	火		麦ごはん・牛乳 いわしの梅煮 オクラのねばねば和風サラダ 八宝汁	牛乳・いわし わかめ・豚肉 かまぼこ・豆腐	梅・大根・きゅうり とうもろこし・おくら・白菜 玉ねぎ・人参・たけのこ 青梗菜・しょうが	麦ごはん・青じそドレッシング 片栗粉	中華だし・しょうゆ	658	25.0
28	水		鶏五目うどん (うどん・鶏五目うどんスープ) アシドミルク・中華ポテト ごぼうサラダ	鶏肉・油あげ かまぼこ・アシドミルク	玉ねぎ・人参・しいたけ ごぼう・とうもろこし	うどん・さつまいも 片栗粉・キャノーラ油 三温糖・卵黄マヨネーズ	いりこだし・和風だし しょうゆ・酒 みりん風	608	18.4
29	木		麦ごはん・牛乳 豚肉のガーリック炒め 三色ナムル・かきたま汁	牛乳・豚肉 たまご	玉ねぎ・にら・にんにく もやし・ほうれん草 人参	麦ごはん・三温糖 キャノーラ油・ごま油 いりごま（白）・片栗粉	酒・しょうゆ・塩 いりこだし	666	30.6
30	金		麦ごはん・ジョア（ブルーベリー） かぼちゃとほうれん草のカレー かぼちゃひき肉フライ 福神漬け 【ハロウィン献立】	鶏肉・ジョア(ﾌﾙｰﾍﾞﾘｰ) かぼちゃひき肉フライ(豚肉)	玉ねぎ・かぼちゃ なす・ほうれん草 福神漬け	麦ごはん・キャノーラ油 カレールウ	ウスターソース ケチャップ	768	20.2

＊材料の都合で献立を変更することがあります。

＊海藻は「赤」の食品に分類していますが、「緑」の食品に分類することもあります。