

★10月の給食目標： 食べ物の働きを知ろう！！★



10月の給食献立



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	水	 めん	鶏五目うどん(鶏五目スープ・うどん) アシドミルク・れんこんの天ぷら さつま揚げと野菜のごま和え	鶏肉・油揚げ かまぼこ アシドミルク さつま揚げ	玉ねぎ・しいたけ れんこん・もやし ほうれん草・人参	うどん・キャノーラ油 三温糖・すりごま 小麦粉	いりこだし・酒 しょうゆ・塩 みりん風	621	24.0
2	木	 ごはん	麦ごはん・牛乳 いかのチリソース・パンパンジーサラダ 青梗菜のスープ	牛乳・いか 鶏肉	玉ねぎ・しょうが たけのこ・人参 きゅうり・青梗菜	麦ごはん・片栗粉 キャノーラ油・三温糖 ごまドレッシング	酒・塩・しょうゆ コンソメ・トマトケチャップ 豆板醤・中華だし	714	30.1
3	金	 ごはん	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 白味噌・油揚げ 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・片栗粉 三温糖	酒・みりん風 しょうゆ・和風だし 中華だし・塩	716	31.5
6	月	 パン	コッペパン・牛乳 アジフライ・トマトビーンズ 鶏と野菜のスープ	牛乳・アジフライ 大豆・鶏肉	玉ねぎ・人参・いんげん とうもろこし・枝豆 キャベツ・ブロッコリー	コッペパン キャノーラ油 三温糖	トマトケチャップ コンソメ 塩	718	33.7
7	火	 ごはん	麦ごはん・牛乳 やきとり・いんげんのごま和え けんちん汁	牛乳・鶏肉 豆腐	しょうが・にんにく 長ねぎ・いんげん 人参・キャベツ もやし・玉ねぎ・ごぼう	麦ごはん・三温糖 すりごま	酒・しょうゆ みりん風・和風だし いりこだし・塩	714	29.9
8	水	 パン	コッペパン・アシドミルク たらのケチャップソース ごぼうサラダ・マカロニスープ	アシドミルク・たら 鶏肉	しょうが・玉ねぎ にんにく・ごぼう 人参・とうもろこし	コッペパン・小麦粉 片栗粉・キャノーラ油 三温糖・卵黄マヨネーズ マカロニ	酒・コンソメ トマトケチャップ 和風だし・塩	606	28.7
9	木	 ごはん	麦ごはん・牛乳 豚肉のガーリック炒め 三色ナムル・かきたま五目スープ	牛乳・豚肉 たまご	玉ねぎ・にら・しいたけ にんにく・もやし キャベツ・ほうれん草 人参・たけのこ	麦ごはん・三温糖 キャノーラ油・ごま油 すりごま・片栗粉	酒・しょうゆ 塩・中華だし	679	30.3
10	金	 ごはん	野菜ポピカカレー (麦ごはん・野菜ポピカカレー) ジョア(ブルーベリー)メンチカツ 福神漬け 【目の愛護デー献立】	ジョア(ブルーベリー) 鶏肉・メンチカツ	玉ねぎ・人参 なす・いんげん ほうれん草 福神漬け	麦ごはん・じゃがいも キャノーラ油 カレールウ	ウスターソース ケチャップ	754	21.2
14	火	 ごはん	麦ごはん・牛乳 キャベツ豆腐ハンバーグ 野菜のおかか和え かまぼこと昆布のすまし汁	牛乳・豆腐・鶏肉 たまご・かつおぶし かまぼこ・切昆布	キャベツ・にんにく 小松菜・もやし・人参 玉ねぎ	麦ごはん・小麦粉 キャノーラ油 卵黄マヨネーズ・三温糖	塩・こしょう ウスターソース トマトケチャップ しょうゆ・いりこだし	757	25.8
15	水	 パン	ミニパン・アシドミルク チキンカツ・ナポリタンスパゲティ コーンスープ	アシドミルク・鶏肉 たまご・ウインナー 豆乳	玉ねぎ・ピーマン うらごしコーン とうもろこし ドライパセリ・人参	ミニコッペパン・小麦粉 パン粉・キャノーラ油 スパゲティ・三温糖 ホワイトルウ	塩・こしょう コンソメ トマトケチャップ ウスターソース	787	27.1
16	木	 ごはん	麦ごはん・牛乳 鶏肉の中華風照り焼き わかめの酢の物・ジンジャースープ	牛乳・鶏肉 甜麺醬・わかめ ちくわ・豆腐	きゅうり・小松菜 玉ねぎ・しょうが	麦ごはん・三温糖 ごま油・キャノーラ油 片栗粉	しょうゆ・穀物酢 中華だし・塩	691	29.4
20	月	 パン	揚げパン・牛乳 鶏肉のトマトソース ほうれん草のジャーマンポテト 根菜スープ	きな粉・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 大根・ごぼう・人参	コッペパン キャノーラ油 三温糖・じゃがいも	塩・こしょう 白ワイン・コンソメ	621	25.2
21	火	 ごはん	近江牛丼(麦ごはん・近江牛うま煮) 牛乳・高野豆腐と赤こんにゃくの炒め煮 キャベツの浅漬け 【近江牛学校給食等提供事業献立】	近江牛・牛乳 高野豆腐・切昆布	玉ねぎ・長ねぎ・いんげん 赤こんにゃく・かぼちゃ キャベツ・人参	麦ごはん・三温糖 片栗粉・キャノーラ油	酒・しょうゆ みりん風・和風だし 塩	752	25.3
22	水	 めん	ちゃんぽん (中華麺・ちゃんぽんスープ) アシドミルク・蒸ししゅうまい ピリ辛きゅうり	豚肉・アシドミルク 肉しゅうまい	玉ねぎ・キャベツ 人参・たけのこ・もやし にんにく・しょうが きゅうり	中華そば・キャノーラ油 三温糖・ごま油	鶏ガラスープ・酒 しょうゆ・塩 穀物酢・豆板醤	574	22.0
23	木	 ごはん	麦ごはん・牛乳 和風おろしハンバーグ もやしと青菜のからし和え えのきのすまし汁	牛乳・ハンバーグ 油揚げ・かつおぶし わかめ	大根・ほうれん草・人参 もやし・えのき・玉ねぎ	麦ごはん・キャノーラ油 三温糖・片栗粉	しょうゆ・和風だし からし・いりこだし 塩	732	28.8
24	金	 ごはん	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 切昆布・豚肉 豆腐・白みそ	しょうが・キャベツ 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・さつまいも	酒・しょうゆ みりん風・和風だし いりこだし	735	34.7
30	木	 ごはん	麦ごはん・牛乳 豚肉とごぼうの柳川風 かぼちゃの天ぷら 青菜とキャベツの味噌汁	牛乳・豚肉 たまご・白みそ	玉ねぎ・ごぼう・人参 こんにゃく・グリーンピース かぼちゃ・キャベツ ほうれん草	麦ごはん キャノーラ油 三温糖・小麦粉	しょうゆ・和風だし いりこだし	685	27.9
31	金	 ごはん	麦ごはん・牛乳 タンドリーチキン・コールスローサラダ ミネストローネ・パンプキンババロア 【ハロウィン献立】	牛乳・鶏肉 ヨーグルト・大豆	にんにく・キャベツ・人参 とうもろこし・いんげん ブロッコリー・ 玉ねぎ・ピーマン トマトソース	麦ごはん コールスロードレッシング じゃがいも・三温糖 ババロア	塩・こしょう しょうゆ・トマトケチャップ カレー粉・コンソメ	751	32.6

＊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。