



給食献立予定表

諸塚中学校

日付	こ ん だ て め い	I補給 - (kcal)	お も な ざ い り よ う					
			体の組織を作る		体の調子をととのえる		エネルギーになる	
1 (水)	麦ごはん 牛乳 ごまみそ煮 磯香和え	727	牛乳 ちくわ 白みそ	豚肉 のり 赤みそ	にんじん こんにゃく さやいんげん 小松菜	たけのこ しいたけ もやし きゅうり	米 じゃがいも 油 砂糖	麦 里いも ごま
2 (木)	麦ごはん 牛乳 ざぶ汁 炒り豆腐	747	牛乳 絹厚揚げ 豆腐	かまぼこ 豚肉 挽き割り大豆	にんじん かぼちゃ しいたけ たまねぎ 枝豆	ごぼう だいこん ねぎ たけのこ	米 油 でんぶん	麦 砂糖
3 (金)	さつまいもごはん 牛乳 けんちん汁 コロッケ ゆでブロッコリー 十五夜ゼリー	783	牛乳 豆腐	油揚げ	にんじん ごぼう こんにゃく ブロッコリー	だいこん しいたけ ねぎ	米 コロッケ 十五夜ゼリー	さつまいも 里いも 油
6 (月)	麦ごはん 牛乳 田舎汁 さんま甘露煮 いんげんのごま和え	730	牛乳 白みそ	豚肉 さんま甘露煮	たまねぎ ごぼう こんにゃく	にんじん しいたけ 小松菜 さやいんげん	米 砂糖	麦 ごま
7 (火)	麦ごはん 牛乳 塩肉じゃが 豆と雑穀のサラダ	754	牛乳 とりささみ	豚肉 五種豆	たまねぎ 糸こんにゃく 枝豆 キャベツ	にんじん しいたけ きゅうり もやし	米 じゃがいも 五穀 ドレッシング イタリアン	麦 油 砂糖
8 (水)	麦ごはん 牛乳 トマトと卵の中華スープ 豚キムチ丼	737	牛乳 豆腐 豚肉	鶏肉 卵	たまねぎ トマト キャベツ	にんじん にら もやし	米 でんぶん ごま油	麦 砂糖
9 (木)	麦ごはん 牛乳 カラフル野菜スープ 鶏肉とさつまいものオーロラソース和え	841	牛乳 鶏肉	ベーコン 赤みそ	キャベツ えのきたけ ほうれん草 スイートコーン	にんじん かーびーマ 枝豆	米 でんぶん 油	麦 さつまいも 砂糖
10 (金)	ミニコッペパン 牛乳 ひむかなポリタン マカロニサラダ	827	牛乳 豚肉 ハム	ベーコン 豚レバー	たまねぎ しいたけ かーびーマ キャベツ	にんじん 千切大根 トマト きゅうり	コッペパン 油 マヨネーズ (卵不使用)	スパゲティ ペンネ
14 (火)	麦ごはん 牛乳 豆腐とあさりの中華煮 春雨の和え物	765	牛乳 貝柱 豆腐 ハム	豚肉 あさり	にんじん しいたけ きゅうり	たまねぎ キャベツ 枝豆 もやし	米 ごま油 春雨 ごま	麦 でんぶん 砂糖
15 (水)	減量わかめごはん 牛乳 きのこたっぷりうどん ごまネーズ和え	793	わかめ 鶏肉	牛乳 ちくわ ツナ	ごぼう しめじ ねぎ きゅうり スイートコーン	えのきたけ しいたけ ごぼう れんこん にんじん	米 うどん ごま	麦 マヨネーズ (卵不使用)
16 (木)	とうきびごはん 牛乳 さつまい 千切り大根の炒め煮	728	牛乳 白みそ 油揚げ	豆腐 鶏肉 かつお節	にんじん しいたけ ごぼう	だいこん ねぎ 千切大根	米 さつまいも 砂糖	割りとうきび 油
17 (金)	麦ごはん 牛乳 根菜汁 ホッケフライ おかか和え	739	牛乳 ホッケフライ	ウインナー かつお節	たまねぎ れんこん キャベツ	にんじん しめじ もやし	米 じゃがいも	麦 油
20 (月)	麦ごはん 牛乳 八はい汁 豚肉と厚揚げの炒め物	750	牛乳 豆腐 豚肉	油揚げ 白みそ 絹厚揚げ	にんじん しいたけ たまねぎ エリンギ	だいこん ねぎ 青ピーマン	米 じゃがいも でんぶん 砂糖	麦 油
21 (火)	麦ごはん 牛乳 春雨スープ カシューナッツの酢鶏	848	牛乳 鶏肉	ベーコン	たまねぎ きくらげ たけのこ 青ピーマン	にんじん 小松菜 しいたけ	米 春雨 でんぶん かシューナッツ	麦 砂糖 じゃがいも 油
22 (水)	麦ごはん 牛乳 秋野菜の煮物 ちりめん和え	746	牛乳 絹厚揚げ ちりめん	鶏肉 ハム	こんにゃく しいたけ れんこん キャベツ	ごぼう にんじん さやいんげん きゅうり	米 里いも 砂糖 ごま油	麦 油
23 (木)	麦ごはん 牛乳 中華丼 もやしのナムル	755	牛乳 えび あさり	豚肉 貝柱 うすら卵	にんじん はくさい もやし	たまねぎ きくらげ 枝豆 ほうれん草	米 ごま油 砂糖	麦 でんぶん ごま
24 (金)	黒糖パン 牛乳 シェルマカロニのトマト煮 アーモンド和え	813	牛乳 豚レバー	鶏肉 五種豆	たまねぎ しめじ トマト もやし	にんじん ブロッコリー スイートコーン 枝豆	黒糖パン シェルマカロニ 油 アーモンド	五穀 砂糖
27 (月)	麦ごはん 牛乳 きのこ汁 五目きんぴら	723	牛乳 豆腐 豚肉	油揚げ	えのきたけ しいたけ ごぼう れんこん さやいんげん	しめじ にんじん ねぎ こんにゃく	米 砂糖	麦 ごま油 ごま
28 (火)	麦ごはん 牛乳 コロコロ野菜スープ フカのピリカラフル	784	牛乳 フカ	鶏肉	たまねぎ キャベツ かーびーマ	にんじん しいたけ スイートコーン	米 さつまいも 砂糖	麦 でんぶん 油 ごま
29 (水)	麦ごはん 牛乳 里いものそばろ煮 ほうれん草の白和え	815	牛乳 鶏肉 ちくわ かまぼこ	豚肉 挽き割り大豆 豆腐 白みそ	たまねぎ こんにゃく だいこん 千切大根	にんじん 枝豆 ほうれん草	米 じゃがいも 油 砂糖	麦 里いも ごま
30 (木)	麦ごはん 牛乳 石狩汁 ひじきの炒め煮	733	牛乳 ひじき 大豆 白みそ	鮭 鶏肉 油揚げ	にんじん えのきたけ れんこん 糸こんにゃく	だいこん ねぎ しいたけ 枝豆	米 じゃがいも 油	麦 砂糖
31 (金)	コーンごはん 牛乳 パンプキンスープ チーズサラダ	759	牛乳 スキムミルク チーズ	野菜ミートボール 生クリーム	スイートコーン たまねぎ キャベツ にんじん	かぼちゃ パセリ きゅうり	米 砂糖	麦 米粉 油

※10/16の諸塚学校給食の日は、村産の米、干しいたけの他に、とうきび、さつまいも、だいこん、ねぎを使う予定です。
(数量が揃わない場合は、産地は変更になります。)