

10 月 給 食 献 立 表

山口市立阿知須学校給食センター

令和6年

(阿知須中学校版)

日 曜 日	献 立 名	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		熱量 kcal たんぱく質 g
		1群 (魚・肉・卵・豆等)	2群 (牛乳・小魚等)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (その他の野菜・果物)	5群 (米・パン・いも等)	6群 (油脂)	カルシウム mg 食物繊維 mg
1 火	『お弁当の日』  							
2 水	コッペパン いちごジャム 牛乳		牛乳			パン ジャム		804
	鶏肉と野菜のコンソメ煮	鶏肉 ベーコン		にんじん ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム	じゃがいも		31.7
	肉団子	肉団子						421
	れんこんのごまマヨ和え	まぐろ水煮		にんじん	れんこん きゅうり とうもろこし		ごま ノンエッグマヨネーズ	13.0
3 木	ごはん 牛乳		牛乳			米		794
	豚キムチ炒め	豚肉		にんじん	にんにく しょうが もやし 白菜キムチ キャベツ		ごま油	23.1
	春巻き	春巻き					油	308
	じゃがいものスープ	豆腐	わかめ	にんじん	玉ねぎ えのきたけ 白ねぎ	じゃがいも		6.4
4 金	わかめごはん 牛乳		わかめ 牛乳			米		772
	筑前煮	鶏肉 生揚げ		にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん しいたけ	里いも 砂糖 こんにゃく	油	31.2
	厚焼きたまご	鶏卵						415
	切干大根の甘酢和え		しらすぼし	にんじん	切干大根 キャベツ	砂糖		7.3
7 月	ビーフカレーライス	牛肉 レンズ豆		にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ 枝豆 りんご	米 じゃがいも	カレールウ 油	815
	牛乳		牛乳					27.5
	阿知須寒漬けサラダ	まぐろ水煮		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし 寒漬け		ノンエッグマヨネーズ	381
	ヨーグルト		ヨーグルト					9.6
8 火	ごはん 牛乳		牛乳			米		771
	かぼちゃひき肉フライ	かぼちゃひき肉フライ					油	22.7
	ごま和え			小松菜 にんじん	キャベツ	砂糖	ごま	369
	小野茶めん汁	かまぼこ 豆腐		にんじん	たまねぎ しいたけ 白ねぎ	小野茶めん		5.4
9 水	黒糖パン 牛乳		牛乳			パン		795
	ガーリックチキン	鶏肉		バセリ	にんにく		オリーブ油	34.2
	ポテトのチーズ煮	ベーコン	粉チーズ		とうもろこし	じゃがいも	オリーブ油	367
	ミネストローネ	豚肉 白いんげん豆		トマト にんじん	玉ねぎ キャベツ セロリ にんにく			11.4
10 木	ごはん 牛乳		牛乳			米		811
	いわしのゆずきち風味	いわし			ゆずきち果汁	砂糖 かたくり粉	油	32.5
	おかか和え	削り節		ほうれん草 にんじん	もやし	砂糖		412
	みそ汁 フルーベリータルト	豆腐 味噌		にんじん	玉ねぎ 白ねぎ	じゃがいも タルト		5.7
11 金	麻婆丼	豚肉 豆腐 味噌 ひきわり大豆		にんじん にら	にんにく しょうが 玉ねぎ しいたけ	米 砂糖 かたくり粉	ごま油	798
	牛乳		牛乳					31.3
	もやしとハムのナムル	チキンハム		にんじん	もやし きゅうり	砂糖	ごま ごま油	408
	フルーツミックス				みかん バイナップル 黄桃 野菜ゼリー (りんご、にんじん、かぼちゃ、オレンジ)			6.9
15 火	ごはん 牛乳		牛乳			米		736
	鶏肉のセサミ焼き	鶏肉			しょうが		ごま ごま油	32.0
	のり酢和え		のり	にんじん	キャベツ きゅうり もやし	砂糖		364
	沢煮鮎 小魚アーモンド	豚肉	かえりいりこ	にんじん	えのきたけ ごぼう 大根 白ねぎ	こんにゃく	アーモンド	5.4

《 今 月 の 予 定 》

1日 井小5年なし、阿小3年なし	16日 井小3・4年なし
// 阿中なし	17日 阿小2年なし
2日 井小5年なし	22日 井小6年なし
4日 阿小6年なし	// 阿小6年なし
7日 阿小6年なし	28日 井小なし、阿中なし
8日 井小1・2年なし	29日 井小なし
// 阿小1年なし	

《給食回数 20回》

《 今 月 の ピ ッ ク ア ッ プ 料 理 ！ 》

21日 スパイシーチキンごぼう



人気メニュー「チキンチキンごぼう」をアレンジした料理です。カレー粉を少し加え、赤パプリカや白ごまも使います。ごはんがすすむおかずです。お楽しみに！

日 曜日	献立名	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		熱量 kcal たんぱく質 g
		1群（魚・肉・卵・豆等）	2群 （牛乳・小魚等）	3群（緑黄色野菜）	4群（その他の野菜・果物）	5群（米・パン・いも等）	6群（油脂）	カルシウム mg 食物繊維 mg
16 水	コッペパン チョコ大豆					パン チョコ大豆		854
	牛乳		牛乳					28.4
	秋の味覚シチュー	鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ くり マッシュルーム	さつまいも	シチュールウ 油	417
	ほうれん草サラダ	チキンハム		ほうれん草	キャベツ とうもろこし	砂糖	油	7.8
17 木	ごはん 牛乳		牛乳			米		771
	肉豆腐	牛肉 生揚げ		にんじん	玉ねぎ しいたけ ごぼう 白ねぎ	こんにゃく 砂糖	油	30.0
	ししゃもの唐揚げ		ししゃも			かたくり粉	油	458
	即席和え			にんじん	キャベツ きゅうり つぼ漬け			6.3
18 金	ごはん 牛乳		牛乳			米		825
	さばの照り焼き	さば						31.9
	切干大根煮	平天		にんじん さやいんげん	切干大根	砂糖	油	440
	ごまみそ汁 小野茶ムース	豆腐 味噌	わかめ	小松菜 にんじん	玉ねぎ えのきたけ	じゃがいも ムース	ごま	8.4
21 月	ごはん 牛乳		牛乳			米		771
	スパイシーチキンごぼう	鶏肉		赤パブリカ	ごぼう 枝豆	砂糖 かたくり粉	油 ごま	26.8
	そえ野菜			ブロッコリー				321
	魚そうめん汁	魚そうめん	わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ 白菜			6.4
22 火	ごはん 牛乳		牛乳			米		754
	鶏肉のねぎ塩麹焼き	鶏肉		ねぎ				31.4
	ひじきと大豆の煮物	大豆 生揚げ	ひじき	にんじん さやいんげん		こんにゃく 砂糖	油	486
	なば汁 チーズ	味噌	チーズ	小松菜 にんじん	えのきたけ まいたけ しいたけ 大根			5.2
23 水	コッペパン 牛乳		牛乳			パン		776
	パンフキングラタン	ベーコン	牛乳 チーズ	かぼちゃ	玉ねぎ マッシュルーム		油 ホワイトルウ	29.3
	ミートボールのコンソメスープ	ミートボール 豆腐		ほうれん草 にんじん	玉ねぎ 白菜			489
	ハロウィンミックスベリープリン					プリン		9.1
24 木	ごはん 牛乳		牛乳			米		730
	いも煮	牛肉 生揚げ		にんじん	ごぼう れんこん 白ねぎ しいたけ	こんにゃく 里いも 砂糖		26.9
	れんこん入りつくね	つくね						376
	もやしとちくわのごま酢和え	ちくわ		にんじん	もやし キャベツ	砂糖	ごま	6.0
25 金	栗ごはん 牛乳		牛乳		栗	米		734
	白身魚の南蛮漬け	ホキ		にんじん	玉ねぎ きゅうり	砂糖 かたくり粉	油	26.8
	鶏汁	鶏肉 豆腐		にんじん ねぎ	大根 ごぼう えのきたけ	こんにゃく		313
	冷凍ピーチ				黄桃			5.2
29 火	ごはん 牛乳		牛乳			米		758
	けんちょう	豆腐 油揚げ		にんじん ねぎ	大根 しいたけ	里いも 砂糖	油	29.0
	いわしの生姜煮	いわし						457
	しそわかめ和え		しそわかめ	にんじん	キャベツ もやし			6.0
30 水	バターしほりパン					パン		745
	牛乳		牛乳					27.6
	ポトフ	鶏肉		にんじん さやいんげん	大根 玉ねぎ セロリ マッシュルーム			312
	野菜ソテー	ウインナー		小松菜 にんじん	キャベツ とうもろこし		油	3.9
31 木	高菜めし 牛乳	鶏卵	牛乳	高菜漬け		米	ごま油	727
	和風きんぴら包み焼き	和風きんぴら包み焼き						29.2
	そえ野菜			ブロッコリー				371
	タイピーエン 冷凍ムース	鶏肉 えび かまぼこ	チーズ	チンゲンサイ にんじん	もやし たまねぎ キャベツ	春雨 ムース		6.4

