



2023年10月 学校給食予定献立表

坂戸市立 中学校

| 実施日 | 献立名 | 主な材料とその働き | | | | | | 調味料等 | 栄養素 | | |
|---|--|-----------|-----|------------|-------|---------------|----|------|-----------------|--------------|------------------|
| | | 体をつくる食品 | | 体の調子を整える食品 | | エネルギーのもとになる食品 | | | エネルギー (Kcal) | たんばく質 (g) | |
| | | たんぱく質 | 無機質 | カロテン | V. C. | 炭水化物 | 脂質 | | | | |
| 2(月) | 牛乳 ごはん マーボー豆腐 中華あえ | | 牛乳 | | | | | | | 824 | 34.8 |
| 3(火) | 牛乳 ライスボールパン きのこスパゲッティ ツナと野菜のサラダ | | 牛乳 | | | | | | | 802 | 31.8 |
| 4(水) | 牛乳 あふたま寿司 さばの野菜あんかけ | | 牛乳 | | | | | | | 829 | 33.5 |
| 5(木) | 牛乳 切り干し大根入りピビンパ わかめスープ 手作りミルクゼリー | | 牛乳 | | | | | | | 834 | 32.1 |
| 6(金) | 牛乳 カレー南蛮 小魚と大豆のシャリシャリ揚げ 小松菜ともやしのおかかあえ | | 牛乳 | | | | | | | 854 | 32.6 |
| 10(火) | 牛乳 バターロール スパゲッティナポリタン イタリアンサラダ | | 牛乳 | | | | | | | 781 | 29.2 |
| 11(水) | 牛乳 ごはん ちくわの元気揚げ 鶏肉とさつまいものうま煮 キャベツの一味漬け | | 牛乳 | | | | | | | 850 | 27.8 |
| 12(木) | 牛乳 チリドッグ 野菜のスープ煮 りんご | | 牛乳 | | | | | | | 786 | 28.4 |
| 13(金) | 牛乳 ごはん さんまのしょうが煮 ひじきの五目煮 浅漬け | | 牛乳 | | | | | | | 841 | 36.3 |
| 16(月) | 牛乳 ごはん 手作り肉シューマイ 切り干し大根の煮付け ナムル | | 牛乳 | | | | | | | 769 | 30.1 |
| 17(火) | 牛乳 マーブル食パン 若鶏のクリーム煮 フレンチサラダ | | 牛乳 | | | | | | | 801 | 30.0 |
| 18(水) | 牛乳 エビピラフ 豚肉のかりかり揚げ コールスロー | | 牛乳 | | | | | | | 830 | 35.1 |
| 19(木) | 牛乳 ハッシュドポーク 鶏肉と野菜のソテー | | 牛乳 | | | | | | | 873 | 33.9 |
| 20(金) | 牛乳 味噌ラーメン じゃがいもふわふわ揚げ キャベツのごまあえ | | 牛乳 | | | | | | | 868 | 31.7 |
| 23(月) | 牛乳 ごはん さわらの竜田揚げ 筑前煮 キャベツの昆布漬け | | 牛乳 | | | | | | | 835 | 32.1 |
| 24(火) | 牛乳 ツイストパン ニョッキのトマトソース コーンサラダ | | 牛乳 | | | | | | | 797 | 28.9 |
| 25(水) | 牛乳 カレーライス 白菜とベーコンの炒め物 | | 牛乳 | | | | | | | 844 | 26.5 |
| 26(木) | 牛乳 照り焼きチキンバーガー 青菜と押麦のスープ 菊花みかん | | 牛乳 | | | | | | | 836 | 32.8 |
| 27(金) | 牛乳 豚丼 ごま味噌汁 白玉もちの黒蜜がけ | | 牛乳 | | | | | | | 875 | 36.5 |
| 30(月) | 牛乳 きび入り青菜ごはん たらと野菜のしょうがみぞれあん ヨーグルト | | 牛乳 | | | | | | | 877 | 36.0 |
| 31(火) | 牛乳 煮込みうどん ココア蒸しパン 大根のサラダ | | 牛乳 | | | | | | | 786 | 28.3 |
| 給食回数 21回 | | | | | | | | | 今月の栄養量 | 828 | 31.8 |
| 牛乳は4月～10月の間250mlとなります。 材料は都合により変更することがあります。 | | | | | | | | | 基準栄養量 | 830 | 27.0～41.5 |