



# 令和3年度10月分中学校給食献立表



泊江市立中学校給食センター

日	曜日	献立名	主な材料名			エネルギー たんぱく質 脂質	メモ
			おもに熱や力のもとになる 黄色	おもに体をつくる 赤	おもに体の調子を整える 緑		
1	金	チリビーンズライス 牛乳 コールスローサラダ 巨峰	米 なたね油 じゃが芋 上白糖 小麦粉	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 ツナ	にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ トマトジュース コーン 巨峰	810 kcal 25.8 g 22.1 g	
4	月	家常豆腐丼(ジャーチャンどうふどん) 牛乳 中華スープ 梨	米 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油	牛乳 豚肉 赤みそ 生揚げ 鶏肉	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ たけのこ水煮 干し椎茸 長ねぎ 大根 白菜 小松菜 梨	786 kcal 33.3 g 24.0 g	 <b>4日 家常豆腐丼</b> 「家常豆腐丼」は、中華料理です。中国語で「家常(ジア・チャン)」とは、「家庭で常に」という意味になります。「家常豆腐」とは、「家庭で常によく食べられる豆腐料理」という意味です。他の入る具材は、各家庭で異なるようです。
5	火	ご飯 牛乳 鶏肉の香味焼き ひじきのピリッとサラダ 根菜のごま汁	米 上白糖 ごま油 なたね油 里芋 白すりごま	牛乳 鶏肉 ひじき ツナ 油揚げ 白みそ 赤みそ	長ねぎ 生姜 しそ キャベツ 人参 きゅうり コーン ごぼう 大根	772 kcal 36.5 g 21.7 g	
6	水	揚げパン 牛乳 ポークチチュー フレンチサラダ	パン なたね油 上白糖 グラニュー糖 じゃが芋 小麦粉	牛乳 ベーコン 豚肉	にんにく 玉ねぎ 人参 パセリ マッシュルーム水煮 キャベツ きゅうり コーン	883 kcal 26.9 g 42.2 g	
7	木	わかめご飯 牛乳 鯖の照焼き 野菜いため 豚汁	米 上白糖 片栗粉 なたね油 緑豆春雨 里芋	牛乳 わかめ 鯖 鶏肉 豚肉 絹豆腐 赤みそ 白みそ	生姜 長ねぎ 人参 干し椎茸 もやし チンゲン菜 ごぼう 大根 こんにゃく	804 kcal 41.4 g 20.9 g	
8	金	カレーピラフ 牛乳 豆腐ナゲット ツナサラダ ベーコンと野菜のスープ	米 なたね油 片栗粉 パン粉 上白糖 じゃが芋	牛乳 豚肉 えび 押し豆腐 鶏肉 鶏卵 ツナ ベーコン	人参 玉ねぎ コーン ビーマン マッシュルーム水煮 大根 キャベツ 生姜 白菜 小松菜	877 kcal 34.3 g 36.6 g	
11	月	ご飯 牛乳 油淋魚(ユウリンイユイ) 野菜の中華味 豆腐とチンゲン菜のスープ	米 片栗粉 なたね油 ごま油 上白糖 白いりごま	牛乳 鯖 木綿豆腐	長ねぎ キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ チンゲン菜	759 kcal 29.1 g 20.8 g	
12	火	豚キムチ丼 牛乳 わかめスープ 柿	米 なたね油 上白糖 ごま油	牛乳 豚肉 鶏肉 木綿豆腐 わかめ	にんにく 生姜 長ねぎ 人参 玉ねぎ 白菜キムチ 白菜 にら 柿	855 kcal 34.1 g 28.2 g	<b>13日 ジャンボ餃子の 甘酢あんかけ</b> 小中学校ともに人気のある ジャンボ餃子の登場です。 小学校同様、1つ1つ手作り です。給食センターでは、 中学校4校分を作っている ので、約1500人分の餃子作 って提供します。甘酢あん かけは、給食センターで かけてしまうと、皮がくっ ついてしまったり、パリッし た食感を楽しむことができ ないので、クラスでかけても らっています。
13	水	ご飯 牛乳 ジャンボ餃子の甘酢あんかけ 大根のナムル 中華風オニオンスープ	米 ごま油 片栗粉 餃子の皮 小麦粉 なたね油 上白糖 白いりごま	牛乳 豚肉 ベーコン	にんにく 生姜 キャベツ 長ねぎ にら 大根 小松菜 人参 玉ねぎ チンゲン菜	773 kcal 22.1 g 23.4 g	
14	木	ご飯 牛乳 生揚げと野菜のみそいため すまし汁	米 なたね油 上白糖 ごま油	牛乳 豚肉 白みそ 生揚げ かまぼこ わかめ	にんにく 生姜 人参 キャベツ ビーマン 大根 えのき茸 長ねぎ	797 kcal 37.2 g 23.0 g	
15	金	みそラーメン 牛乳 豆入りごぼうチップス 巨峰	中華麺 なたね油 上白糖 ごま油 片栗粉	牛乳 豚肉 赤みそ 大豆	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 たけのこ水煮 キャベツ コーン もやし にら ごぼう 巨峰	779 kcal 31.1 g 20.9 g	
18	月	ガーリックライス 牛乳 鶏肉の赤ワインソース バリバリサラダ 野菜スープ	米 なたね油 上白糖 片栗粉 ワンタンの皮 じゃが芋	牛乳 鶏肉 ベーコン	にんにく 玉ねぎ 人参 パセリ キャベツ コーン 生姜 しめじ 白菜 ほうれん草	756 kcal 31.1 g 24.4 g	
19	火	ピザトースト 牛乳 ポトフ ごまだれサラダ	パン なたね油 じゃが芋 上白糖 ごま油 白いりごま	牛乳 ベーコン ハム チーズ フランクフルト	にんにく 玉ねぎ ビーマン マッシュルーム水煮 パセリ セロリ 人参 キャベツ 大根 もやし きゅうり コーン	785 kcal 31.9 g 34.1 g	
20	水	すきやき丼 牛乳 野菜のおかか和え りんご	米 なたね油 上白糖 片栗粉	牛乳 豚肉 押し豆腐 油揚げ 粉かつお	にんにく 生姜 ごぼう 人参 玉ねぎ しらたき 長ねぎ 枝豆 キャベツ もやし 小松菜 りんご	891 kcal 32.6 g 29.6 g	
21	木	ひじきご飯 牛乳 鮭の塩焼き しめじの煮びたし みそ汁	米 なたね油 上白糖	牛乳 豚肉 ひじき 油揚げ 鮭 鶏肉 絹豆腐 赤みそ 白みそ	れんこん 人参 小松菜 キャベツ 白菜 しめじ 玉ねぎ ほうれん草 長ねぎ	752 kcal 44.6 g 18.5 g	
22	金	五目チャーハン 牛乳 揚げじゃがサラダ 鶏団子スープ	米 なたね油 ごま油 じゃが芋 上白糖 片栗粉 緑豆春雨	牛乳 焼き豚 かまぼこ ベーコン 鶏肉	生姜 長ねぎ 人参 たけのこ水煮 干し椎茸 キャベツ きゅうり 大根 玉ねぎ 白菜 チンゲン菜	757 kcal 26.8 g 27.4 g	
25	月	ご飯 牛乳 いかのチリソース こんにゃくともやしのナムル 五目中華スープ	米 片栗粉 なたね油 ごま油 上白糖 白すりごま	牛乳 いか 豚肉	にんにく 生姜 玉ねぎ 長ねぎ しらたき もやし 人参 チンゲン菜 たけのこ水煮 干し椎茸 白菜 小松菜	780 kcal 34.4 g 21.9 g	
26	火	ご飯 牛乳 れんこんバーグ 揚げ豆サラダ みそ汁	米 なたね油 パン粉 片栗粉 上白糖	牛乳 押し豆腐 豚肉 白みそ ひよこ豆 油揚げ 赤みそ わかめ	人参 れんこん 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム水煮 コーン 生姜 白菜 長ねぎ	892 kcal 35.6 g 27.4 g	
27	水	チキンカレーライス 牛乳 海藻サラダ みかん	米 なたね油 じゃが芋 小麦粉 上白糖	牛乳 鶏肉 わかめ	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ トマト缶詰 キャベツ きゅうり みかん	881 kcal 27.2 g 23.7 g	
28	木	大豆と昆布のご飯 牛乳 鶏肉と野菜の煮物 みそ汁	米 なたね油 上白糖 里芋	牛乳 豚肉 昆布 大豆 鶏肉 生揚げ 白みそ 赤みそ わかめ	人参 ごぼう こんにゃく 大根 小松菜 えのき茸 キャベツ 長ねぎ	750 kcal 37.1 g 19.8 g	<b>29日 ハロウィン献立</b> ハロウィンは、秋の収穫を 祝う行事で、かぼちゃの中 身をくりぬいて、「ジャック オーランタン」を作って飾り ます。給食では、パンキン ケーキを提供します。
29	金	スバゲティミートソース 牛乳 野菜サラダ パンキンケーキ	スバゲティ なたね油 上白糖 バター 小麦粉	牛乳 豚肉 鶏卵	にんにく 玉ねぎ 人参 トマト缶詰 マッシュルーム水煮 パセリ キャベツ もやし 小松菜 かぼちゃ	909 kcal 33.8 g 29.2 g	

給食の食材は皆様の給食費で購入しています。10月分は11月1日にご指定の口座より引き落としいたします。期日までにご入金ください。

市内中学校4校共通の献立表となっております。欠食日につきましては、学校のおたより等でご確認ください。

都合により、一部献立が変更または中止になる場合があります。