



令和5年度10月分中学校給食献立表



柏江市立中学校給食センター

| 日 曜日 | 献立名 | 主な食品名 | | | エネルギー たんぱく質 脂質 | メモ |
|---------|--|---|----------------------------------|---|------------------------------|--|
| | | 主に熱や力の元になる 黄の仲間 | 主に血や肉になる 赤の仲間 | 主に体の調子を整える 緑の仲間 | | |
| 2月 | あしたばパン 牛乳 チキンカツ 小松菜のツナサラダ ミネストローネ | パン 小麦粉 パン粉 なたね油 上白糖 マカロニ | 牛乳 鶏肉 鶏卵 ツナ ベーコン | 大根 人参 小松菜 生姜 にんにく 玉ねぎ トマト 缶詰 キャベツ さやいんげん | 762 kcal 40.5 g 27.7 g | 2日 都民の日 10月1日は都民の日です。給食では東京都にゆかりのある食材を使ったメニューを提供します。 あしたばパンには、東京都八丈島の明日葉を粉末にしたものが練りこまれています。小松菜のツナサラダに使用される小松菜は、江戸時代に小松川(今の江戸川区)付近で採れたことから名づけられたとされています。 |
| 3 | ご飯 牛乳 さわらのごま醤油焼き じゃこ入りおひたし 豚汁 | 米 ごま油 上白糖 白ねりごま 白いりごま なたね油 じゃが芋 | 牛乳 さわら ちりめんじゃこ 豚肉 絹豆腐 赤みそ 白みそ | にんにく 生姜 長ねぎ 小松菜 人参 もやし ごぼう 大根 こんにゃく | 751 kcal 40.7 g 21.7 g | |
| 4 | 水 ジャージャー丼 牛乳 じゃが芋のにんにくサラダ 梨 | 米 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油 じゃが芋 | 牛乳 豚肉 八丁みそ | にんにく 生姜 長ねぎ 人参 たけのこ水煮 干し椎茸 キャベツ コーン きゅうり 玉ねぎ 梨 | 779 kcal 26.0 g 26.7 g | |
| 5 | 木 ご飯 牛乳 いかのチリソース こんにゃくサラダ 春雨スープ | 米 片栗粉 なたね油 ごま油 上白糖 白いりごま 緑豆春雨 | 牛乳 いか 鶏肉 | にんにく 生姜 玉ねぎ 長ねぎ こんにゃく きゅうり 人参 キャベツ たけのこ水煮 チンゲン菜 | 766 kcal 33.0 g 20.7 g | |
| 6 | 金 ピラフ 牛乳 鶏肉の赤ワインソース 海藻サラダ 白玉スープ | 米 なたね油 上白糖 片栗粉 白玉粉 | 牛乳 豚肉 鶏肉 海藻ミックス ベーコン | 人参 玉ねぎ マッシュルーム水煮 コーン キャベツ きゅうり 干し椎茸 小松菜 長ねぎ | 760 kcal 37.7 g 24.0 g | |
| 10 | 火 ターメリックライス 牛乳 豆腐ナゲット 人参サラダ ベーコンと野菜のスープ | 米 なたね油 片栗粉 パン粉 ごま油 上白糖 白いりごま じゃが芋 | 牛乳 押し豆腐 鶏肉 鶏卵 ツナ ベーコン | 玉ねぎ 大根 人参 コーン 白菜 ほうれん草 | 816 kcal 27.6 g 35.3 g | |
| 11 | 水 とりそぼろ丼 牛乳 野菜のからし和え にらたま汁 | 米 なたね油 上白糖 片栗粉 | 牛乳 鶏肉 鶏卵 | 生姜 人参 干し椎茸 玉ねぎ たけのこ水煮 わけぎ キャベツ もやし 小松菜 にら | 743 kcal 36.3 g 21.6 g | |
| 12 | 木 たんめん 牛乳 みそポテ りんご | 中華麺 なたね油 じゃが芋 片栗粉 三温糖 | 牛乳 豚肉 白みそ | 生姜 にんにく 人参 玉ねぎ もやし キャベツ にら 長ねぎ りんご | 776 kcal 27.6 g 22.0 g | |
| 13 | 金 ご飯 牛乳 豚肉と野菜のみそ炒め 吉野汁 | 米 なたね油 上白糖 片栗粉 じゃが芋 ごま油 | 牛乳 豚肉 赤みそ 鶏肉 木綿豆腐 | にんにく 生姜 人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン 大根 干し椎茸 長ねぎ 小松菜 | 764 kcal 33.6 g 22.2 g | |
| 16 | 月 ご飯 牛乳 さばのかわり焼き 切干大根のピリッとサラダ さつまいものみそ汁 | 米 上白糖 ごま油 なたね油 さつまいも | 牛乳 さば 鶏肉 白みそ 赤みそ | 玉ねぎ もやし 人参 きゅうり 切干大根 大根 こんにゃく 生姜 わけぎ | 790 kcal 36.2 g 23.5 g | |
| 17 | 火 ご飯 牛乳 ジャンボ餃子甘酢あんかけ 大根のナムル 中華風わかめスープ | 米 ごま油 片栗粉 ぎょうざの皮 小麦粉 なたね油 上白糖 | 牛乳 豚肉 鶏肉 木綿豆腐 わかめ | にんにく 生姜 キャベツ 長ねぎ にら 大根 人参 小松菜 | 756 kcal 25.5 g 23.4 g | |
| 18 | 水 さっぱり炊き込みご飯 牛乳 鶏肉と野菜の煮物 かきたま汁 | 米 なたね油 上白糖 じゃが芋 片栗粉 | 牛乳 油揚げ 鶏肉 生揚げ 木綿豆腐 わかめ 鶏卵 | 人参 干し椎茸 しめじ ごぼう たけのこ水煮 こんにゃく 大根 小松菜 長ねぎ | 776 kcal 39.9 g 24.6 g | |
| 19 | 木 キーマカレーライス 牛乳 わかめサラダ 柿 | 米 なたね油 じゃが芋 小麦粉 ごま油 上白糖 | 牛乳 豚肉 大豆 わかめ | 生姜 にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり もやし コーン 柿 | 855 kcal 26.2 g 30.3 g | |
| 20 | 金 ジャンバラヤ 牛乳 鶏肉の粒マスタード焼き ハニーサラダ ABCスープ | 米 なたね油 じゃが芋 はちみつ マカロニ | 牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン | 玉ねぎ セロリ 人参 マッシュルーム水煮 赤ピーマン きゅうり コーン にんにく キャベツ パセリ | 817 kcal 34.6 g 29.7 g | |
| 23 | 月 ご飯 牛乳 油淋魚 中華風揚げ豆サラダ ワンタンスープ | 米 片栗粉 なたね油 ごま油 上白糖 ワンタンの皮 | 牛乳 たら ひよこ豆 豚肉 | 長ねぎ キャベツ 玉ねぎ コーン きゅうり 人参 白菜 にら | 805 kcal 33.6 g 23.9 g | |
| 24 | 火 ご飯 牛乳 ハンバーグきのこソース 野菜サラダ みそ汁 | 米 なたね油 パン粉 上白糖 ごま油 | 牛乳 豚肉 白みそ 赤みそ わかめ | 玉ねぎ えのき茸 しめじ エリンギ 白菜 人参 コーン もやし にんにく キャベツ 長ねぎ | 776 kcal 34.7 g 24.5 g | |
| 25 | 水 キムチクッパ 牛乳 スパイシーポテト 大根サラダ | 米 なたね油 白いりごま じゃが芋 上白糖 | 牛乳 豚肉 かまぼこ 鶏卵 | にんにく たけのこ水煮 人参 干し椎茸 白菜 キムチ チンゲン菜 長ねぎ 大根 きゅうり | 811 kcal 30.7 g 29.5 g | |
| 26 | 木 ミートソーススパゲッティ 牛乳 ひじきのピリッとサラダ みかん | スパゲッティ なたね油 上白糖 白いりごま | 牛乳 豚肉 レバー ひじき ツナ | にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム水煮 トマト 缶詰 パセリ キャベツ きゅうり コーン みかん | 815 kcal 31.8 g 28.8 g | |
| 27 | 金 ご飯 牛乳 梅ひじきふりかけ 肉じゃが 豆乳飛鳥汁 | 米 上白糖 白いりごま なたね油 じゃが芋 | 牛乳 ひじき 豚肉 鶏肉 豆乳 白みそ 赤みそ | 刻み梅 玉ねぎ 人参 さやいんげん ごぼう しめじ 白菜 小松菜 長ねぎ | 736 kcal 32.2 g 15.5 g | |
| 30 | 月 家常豆腐丼 牛乳 中華スープ りんご | 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 チンゲン菜 りんご | 746 kcal 32.9 g 24.0 g | |
| 31 | 火 ガーリックトースト 牛乳 かぼちゃシチュー 洋風揚げ豆サラダ | パン なたね油 小麦粉 片栗粉 上白糖 | 牛乳 鶏肉 生クリーム ひよこ豆 | にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 かぼちゃ しめじ パセリ キャベツ コーン | 753 kcal 27.8 g 38.0 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10月31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。



※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。市内中学校4校共通の献立表になっています。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。