



令和2年度 10月 学校給食予定献立表



京丹後市立 久美浜中学校

日	曜日	献立内容			牛乳	材料						栄養価 エネルギー kcal たんぱく質 g カルシウム mg
						主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主に体のエネルギー源になる		
		主食	主菜	副菜、デザート等		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1	木	振替休業日										
2	金	ご飯	竹輪のカレー揚げ	さつまいもと切干大根のきんぴら お月見団子汁 【中秋の名月メニュー】	○ 竹輪、卵、かまぼこ	牛乳	にんじん、ねぎ、かぼちゃ	切干大根、たまねぎ	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、さつまいも、白玉粉	油、いりごま	898 24.9 315	
5	月	キムタクご飯	もやしのポン酢炒め	五目スープ キャラメルポテト	○ 鶏肉、木綿豆腐、豚肉	牛乳	にんじん、ねぎ	たまねぎ、白菜キムチ、たくあん漬、もやし、にんにく、たけのこ、きくらげ、レモン	米、片栗粉、砂糖、さつまいも	油、バター、ごま油	806 26.7 310	
6	火	ご飯	京たんくろ和牛のハンバーグ～きのこソースかけ～	キャベツとコーンのソテー コンソメスープ	○ 牛ミンチ、豚ミンチ、卵、ベーコン、鶏肉	牛乳	にんじん、水菜、パセリ	たまねぎ、しめじ、えのきだけ、キャベツ、コーン	米、砂糖、パン粉、さつまいも	油	884 30.3 327	
7	水	中間テスト										
8	木	ご飯	さつまいもの春巻き	茎わかめのごましょうゆ炒め ふのすまし汁	○ 木綿豆腐、豚ミンチ、かまぼこ	牛乳、茎わかめ、かえりじゃこ	ねぎ	たまねぎ、しめじ	米、砂糖、春巻きの皮、小麦粉、ふ	油、いりごま、ごま油	847 25.8 351	
9	金	栗入り赤飯	サバの塩焼き	ゆかり和え 豆腐のみそ汁 【秋祭りメニュー】	○ 小豆、サバ、木綿豆腐、みそ	牛乳	にんじん、こまつな、ねぎ	たまねぎ、大根、白菜	米、もち米、砂糖	くり	792 34.9 342	
12	月	ご飯	卵のミートカツ	アーモンド和え キャベツのコンソメスープ	○ 卵、豚ミンチ、鶏肉	牛乳	にんじん、ほうれんそう、水菜	たまねぎ、キャベツ	米、砂糖	油、アーモンド	774 29.0 337	
13	火	ご飯	さつまいものかき揚げ	昆布豆 白菜のみそ汁 【さつまいも・豆の日】	○ 竹輪、えび、大豆、厚揚げ、みそ、卵	牛乳、昆布、わかめ	にんじん	たまねぎ、白菜	米、小麦粉、砂糖、さつまいも	油	848 28.1 372	
14	水	スイートカレー(寒ご飯)		ベーコンと小松菜のソテー 福神漬汁 梨	○ 鶏肉、ベーコン	牛乳	にんじん、こまつな	キャベツ、にんにく、たまねぎ、グリーンピース、レモン、なし、福神漬	米、カレールウ、じゃがいも、さつまいも、麦	油、オリーブ油	902 28.4 365	
15	木	ご飯	フィッシュアンドチップス	キャベツとみかんのサラダ スコッチフロス 【世界の料理—イギリス】	○ ホキ、卵、ベーコン、鶏肉	牛乳	にんじん、ねぎ	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、みかん缶、セロリ	米、麦、小麦粉、じゃがいも、砂糖	油	882 32.1 292	
16	金	ご飯	イカのチリソース	九条ねぎのサラダ ワンタンスープ	○ 豚肉、イカ、ハム	牛乳	にんじん、ねぎ、水菜	たまねぎ、キャベツ、にんにく、土しょうが、もやし、コーン	米、ワンタン、砂糖、片栗粉	油、ごま油、いりごま	788 29.7 307	
19	月	ご飯(特別栽培米)	マーボー豆腐	炒めビーフン りんご	○ 木綿豆腐、豚ミンチ、豚肉、みそ	牛乳	にんじん、ねぎ、水菜	たまねぎ、しょうが、にんにく、キャベツ、きくらげ、りんご、干しいたけ	米、片栗粉、砂糖、ビーフン	油、ごま油	880 32.0 394	
20	火	ご飯(特別栽培米)	おからボール	はりはり漬汁 のっぺい汁	○ おから、鶏ミンチ、豚ミンチ、木綿豆腐、卵、豚肉	牛乳、昆布	にんじん、ねぎ	たまねぎ、干しいたけ、切干大根、大根	米、片栗粉、砂糖、小麦粉、パン粉、さといも	油	876 29.7 366	
21	水	秋の味を寄せご飯(特別栽培米)	キスの煮つけ 【たんご・食の日】	キャベツの昆布和え 油揚げのみそ汁	○ 鶏肉、キス、油揚げ、みそ	牛乳、塩昆布	にんじん、さやいんげん、ピーマン、ねぎ	たまねぎ、ごぼう、生しいたけ、しめじ、土しょうが、キャベツ、白菜	米、さつまいも	油	724 34.0 372	
22	木	ご飯(特別栽培米)	高野豆腐の卵とじ	えのきの煮びたし スイートポテト	○ 鶏肉、高野豆腐、卵、花かつお	牛乳、わかめ	にんじん、ねぎ	たまねぎ、えのきだけ	米、片栗粉、さつまいも、じゃがいも、砂糖	油、バター、植物性クリーム	929 35.2 410	
23	金	2年2組 リクエストメニュー			○	今月は2年2組のリクエストメニューです。楽しみにしてください。個人にアンケートをとり、各学級のリクエストメニューとしてまとめました。						883 35.5 321
26	月	ツナと人参のご飯	きんぴらごぼう	うどん汁 柿 【柿の日】	○ ツナ、豚肉、油揚げ、鶏肉	牛乳	にんじん、ねぎ、さやいんげん	ごぼう、えのきだけ、柿	米、砂糖、干しうどん	油、いりごま	854 30.9 342	
27	火	ご飯	ささみの甘辛からめ	ツナのおひたし にらたま汁	○ ささみ、ツナ、卵、木綿豆腐	牛乳	にんじん、ほうれんそう、にら	たまねぎ、キャベツ、土しょうが	米、片栗粉、砂糖	油、いりごま	793 35.3 314	
28	水	ご飯	キスフライのタルタルソースかけ	ゆで野菜 ジュリエンスープ 【歯の日のメニュー】	○ キス、卵、鶏肉	牛乳	にんじん、水菜、パセリ	たまねぎ、キャベツ、大根	米、小麦粉、パン粉、砂糖	油、マヨネーズ	869 33.4 356	
29	木	ご飯	鶏肉の薬味ソースかけ	うの花の炒り煮 豚汁	○ 鶏肉、おから、油揚げ、はんぺん、豚肉、木綿豆腐、みそ	牛乳	にんじん、ねぎ、さやいんげん	土しょうが、もやし、しめじ	米、さつまいも、砂糖	油、ごま油	837 40.1 344	
30	金	キャロットライスのホワイトソースかけ(寒ご飯)		大根サラダ かぼちゃのカッフェーキ 【ハロウィンメニュー】	○ 鶏肉、ハム、卵	牛乳	にんじん、フロッキー、かぼちゃ	たまねぎ、マッシュルーム、グリーンピース、大根	米、麦、小麦粉ホットケーキミックス	油、バター、マヨネーズ、アーモンド、植物性クリーム	943 31.4 388	

※都合により献立内容を変更することがあります。ご了承ください。