



10月献立予定



久御山町学校給食研究会
久御山町立久御山中学校

日 (曜)	献立名	材 料				エネルギー たんぱく質
		赤色の食品 (体をつくるものになる)	緑色の食品 (体の調子を整える)	黄色の食品 (エネルギーのもとになる)	その他	
1 (火)	牛乳	牛乳				736kcal 27.4g
	ごはん			ごはん		
	サンマの松前煮	サンマ、細切昆布	しょうが	砂糖	濃口しょうゆ、酒、酢	
	キャベツのお浸し	かまぼこ	キャベツ、にんじん	砂糖	薄口しょうゆ、塩、みりん 和風だしの素	
	さつまいものみそ汁	みそ	玉ねぎ、にんじん、青ねぎ	さつまいも	だしじゃこ	
2 (水)	牛乳	牛乳				784kcal 24.6g
	味付けパン			味付けパン		
	ポトフ	ベーコン	キャベツ、玉ねぎ、にんじん	じゃがいも、オリーブオイル	薄口しょうゆ、塩、こしょう 洋風だしの素、ローリエ	
	マカロニサラダ		久御山町のきゅうり にんじん、ホールコーン	マカロニ、サラダ油、砂糖	酢、塩、こしょう、洋風だしの素	
3 (木)	～ 中間テスト1日目 ～					
4 (金)	牛乳	牛乳				764kcal 22.4g
	チキンカレーライス (麦ごはん)	鶏肉	玉ねぎ、にんじん、しょうが にんにく	麦ごはん、じゃがいも サラダ油	カレールウ、カレー粉、赤ワイン ウスターソース、洋風だしの素 濃口しょうゆ、チャツネ、トマト缶 トマトケチャップ、ローリエ	
	大根のあっさり漬け		大根、きゅうり		梅昆布茶	
7 (月)	牛乳	牛乳				635kcal 23.6g
	ごはん			ごはん		
	厚揚げの中華煮	厚揚げ、鶏肉	玉ねぎ、にんじん、チンゲン菜 こんにゃく、干しいたけ しょうが、にんにく	ごま油、砂糖、片栗粉	薄口しょうゆ、オイスターソース 中華だしの素、酒	
	小松菜のナムル		小松菜、しめじ、にんじん	ごま油、砂糖	濃口しょうゆ、中華だしの素、酢	
8 (火)	牛乳	牛乳				755kcal 27.0g
	ごはん			ごはん		
	サバのみそ煮	サバ、みそ、白みそ	しょうが	砂糖	濃口しょうゆ、酒、みりん	
	三色ごま和え		切干大根、三度豆、にんじん	すりごま、砂糖	濃口しょうゆ、みりん	
	じゃがいものみそ汁	みそ	玉ねぎ、にんじん、青ねぎ	じゃがいも	だしじゃこ	
9 (水)	牛乳	牛乳				680kcal 23.1g
	コッペパン			コッペパン		
	米粉と豆乳のクリームシチュー	ベーコン、豆乳	玉ねぎ、にんじん、パセリ	じゃがいも、サラダ油、米粉	塩、こしょう、ブラックペッパー 洋風だしの素、ローリエ	
	きゅうりとコーンのサラダ		久御山町のきゅうり ホールコーン	サラダ油、砂糖	レモン汁、酢、塩、こしょう	
10 (木)	牛乳	牛乳				741kcal 33.5g
	中華風炊き込みごはん	焼き豚、枝豆	にんじん、干しいたけ	ごはん、ごま油、砂糖	濃口しょうゆ、薄口しょうゆ、塩 こしょう、オイスターソース 中華だしの素	
	高野豆腐の煮物	高野豆腐、鶏肉	玉ねぎ、にんじん、三度豆 干しいたけ	里芋、サラダ油、砂糖 片栗粉	濃口しょうゆ、薄口しょうゆ みりん、和風だしの素	
	豚肉とこんにゃくの炒め物	豚肉	つきこんにゃく、青ねぎ	サラダ油、砂糖	濃口しょうゆ、みりん 和風だしの素	
11 (金)	牛乳	牛乳				710kcal 28.2g
	ごはん			ごはん		
	ヤンニョムチキン	鶏肉	にんにく	サラダ油、片栗粉、砂糖 ごま油、いりごま	コチュジャン、濃口しょうゆ トマトケチャップ	
	ニラともやしの炒め物		ニラ、もやし、にんじん	ごま油	濃口しょうゆ、塩、こしょう みりん、中華だしの素	
	わかめスープ	カットわかめ	玉ねぎ		薄口しょうゆ、塩、酒 中華だしの素	
15 (火)	牛乳	牛乳				736kcal 29.1g
	ごはん			ごはん		
	回鍋肉	豚肉、赤みそ	キャベツ、にんじん、ピーマン しょうが、にんにく	サラダ油、砂糖、片栗粉	濃口しょうゆ、塩、こしょう 中華だしの素、酒、みりん 甜麺醬、豆板醬	
	中華風コーンスープ	ベーコン	玉ねぎ、にんじん ホールコーン、クリームコーン	片栗粉	薄口しょうゆ、塩、こしょう 酒、中華だしの素	
16 (水)	牛乳	牛乳				654kcal 26.1g
	小型パン			小型パン		
	和風スパゲティ	ベーコン、鶏ひき肉	玉ねぎ、しいたけ、しめじ えのきだけ、青ねぎ	スパゲティ、ごま油、いりごま	濃口しょうゆ、薄口しょうゆ、塩 こしょう、ブラックペッパー 洋風だしの素、和風だしの素	
	海藻サラダ	カットわかめ	玉ねぎ、キャベツ、にんじん	サラダ油、砂糖	濃口しょうゆ、薄口しょうゆ 酢、塩、こしょう	

日 (曜)	献立名	材 料				エネルギー たんぱく質
		赤色の食品 (体をつくるもとになる)	緑色の食品 (体の調子を整える)	黄色の食品 (エネルギーのもとになる)	その他	
17 (木)	牛乳	牛乳				640kcal 26.7g
	ごはん			ごはん		
	タラのピリットジャン	タラ	にんにく、しょうが	サラダ油、片栗粉、砂糖	濃口しょうゆ、酢、豆板醤 中華だしの素	
	鉄マンナムル		ほうれん草、にんじん えのきだけ	ごま油、砂糖	濃口しょうゆ、塩、酢	
	ワンタンスープ		玉ねぎ、にんじん	ワンタン皮	薄口しょうゆ、塩、こしょう 中華だしの素	
18 (金)	牛乳	牛乳				710kcal 22.5g
	キャロットライス		にんじん	ごはん、サラダ油	薄口しょうゆ、塩、こしょう 洋風だしの素	
	鶏肉のトマト煮	鶏肉	玉ねぎ、にんじん、パセリ マッシュルーム水煮	じゃがいも、サラダ油、砂糖	トマトケチャップ、濃口しょうゆ ウスターソース、塩、こしょう 赤ワイン、トマト缶、洋風だしの素	
	レモンサラダ		キャベツ、にんじん ホールコーン	サラダ油、砂糖	レモン汁、薄口しょうゆ 塩、こしょう、酢	
21 (月)	牛乳	牛乳				682kcal 28.4g
	ごはん			ごはん		
	ふくさ卵	卵、鶏ひき肉	玉ねぎ、にんじん、青ねぎ 干しいたけ	サラダ油、砂糖	薄口しょうゆ、みりん、酒、塩 和風だしの素	
	ひじきの煮物	ひじき、油揚げ、ちくわ	つきこんにゃく、三度豆	サラダ油、砂糖	濃口しょうゆ、酒、みりん 和風だしの素	
	豆腐のすまし汁	豆腐	玉ねぎ、にんじん、青ねぎ		だしかつお、だし昆布 薄口しょうゆ、塩、みりん	
22 (火)	牛乳	牛乳				651kcal 20.4g
	ごはん			ごはん		
	麻婆大根	豚ひき肉、赤みそ、みそ	大根、玉ねぎ、にんじん 青ねぎ、しょうが、にんにく	ごま油、砂糖、片栗粉	濃口しょうゆ、オイスターソース 甜麺醬、豆板醤、酒 中華だしの素	
	春雨サラダ	ハム	きゅうり、にんじん	春雨、ごま油、砂糖	濃口しょうゆ、酢、酒、塩	
23 (水)	牛乳	牛乳				620kcal 24.5g
	小型パン			小型パン		
	ポークシチュー	豚肉	玉ねぎ、にんじん、にんにく	じゃがいも、サラダ油、砂糖	ハヤシルウ、デミグラスソース トマトケチャップ、赤ワイン、塩 こしょう、ウスターソース、 ローリエ、洋風だしの素	
	元気サラダ	ハム、細切昆布、かつお節	キャベツ、きゅうり ホールコーン	サラダ油、砂糖	濃口しょうゆ、酒、酢、塩	
24 (木)	牛乳	牛乳				722kcal 27.7g
	鶏飯	油揚げ、鶏むね肉	しょうが、干しいたけ 青ねぎ、千切大根漬け	ごはん、砂糖、いりごま	薄口しょうゆ、みりん、酒、塩 中華だしの素	
	大豆の甘辛揚げ	大豆		サラダ油、砂糖、片栗粉 いりごま	濃口しょうゆ	
25 (金)	牛乳	牛乳				616kcal 20.8g
	ごはん			ごはん		
	ぐる煮	鶏肉、厚揚げ	大根、ごぼう、にんじん こんにゃく	里芋、砂糖	濃口しょうゆ、薄口しょうゆ みりん、酒、和風だしの素	
	茎わかめの炒め物	茎わかめ	にんじん	ごま油、砂糖	濃口しょうゆ、酢、酒、みりん	
28 (月)	牛乳	牛乳				729kcal 27.7g
	ごはん			ごはん		
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ、青粉		サラダ油、小麦粉		
	五目煮豆	大豆、切り昆布	三度豆、こんにゃく、にんじん	砂糖	濃口しょうゆ、酒、みりん 和風だしの素	
	しめじのみそ汁	カットわかめ、みそ	しめじ、玉ねぎ、にんじん		だしじゃこ	
29 (火)	牛乳	牛乳				770kcal 30.3g
	きつね丼	油揚げ、かまぼこ	玉ねぎ、にんじん、青ねぎ 干しいたけ	ごはん、砂糖、片栗粉	濃口しょうゆ、薄口しょうゆ 酒、みりん、塩、和風だしの素	
	小松菜のおかか和え	かつお節	久御山町の小松菜 にんじん、しめじ	砂糖	濃口しょうゆ	
30 (水)	牛乳	牛乳				750kcal 23.9g
	黒糖パン			黒糖パン		
	ミネストローネ	ウィンナー	キャベツ、玉ねぎ、にんじん パセリ	じゃがいも、サラダ油、砂糖	トマトケチャップ、ローリエ、塩 ウスターソース、濃口しょうゆ トマト缶、こしょう、洋風だしの素	
	スイートポテトサラダ	ハム、枝豆	玉ねぎ	さつまいも、マヨネーズ、砂糖	酢、酒、塩、こしょう 洋風だしの素	
31 (木)	牛乳	牛乳				794kcal 24.3g
	チキンライス	鶏肉	玉ねぎ、ホールコーン にんじん、グリーンピース	ごはん、サラダ油、砂糖	トマトケチャップ、濃口しょうゆ ウスターソース、塩、こしょう 洋風だしの素	
	かぼちゃのポタージュ	ベーコン	かぼちゃ、玉ねぎ かぼちゃペースト	サラダ油、米粉	塩、こしょう、白ワイン 洋風だしの素	
	ひじきサラダ	ひじき	にんじん、きゅうり	サラダ油、砂糖	濃口しょうゆ、塩、こしょう、酢	

※食材の仕入れ状況等により、献立内容や食材を変更することがあります。