



2024年10月 学校給食予定献立表



坂戸市立 坂戸 中学校

実施日	献立名	主な材料とその働き					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		調味料等	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	
		たんぱく質	無機質	カロテン	V. C.	炭水化物	脂質				
1(火)	牛乳 フラワーロールパン マカロニのクリーム煮 イタリアンサラダ	鶏肉 鶏肉	牛乳 牛乳	にんじん たまねぎ	たまねぎ じゃがいも	小麦粉 小麦粉	バター 植物油	白ワイン こしょう	鶏がら	824	28.3
2(水)	牛乳 あふたま寿司 さばの竜田揚げ キャベツの一味漬	油揚げ 鶏卵 豚肉 さば	牛乳 牛乳	にんじん にんじん	干しいたけ たまねぎ	砂糖 小麦粉	米 小麦粉	ごま油 米油	本みりん しょうゆ	832	33.8
3(木)	牛乳 ごはん ちくわの磯辺揚げ 肉じゃが はくさいのおかかあえ	ちくわ 生揚げ 豚肉	牛乳 牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ はくさい	米 小麦粉	米油 米油	塩 清酒	煮干し しょうゆ	871	34.0
4(金)	牛乳 かき揚げうどん ごまあえ	油揚げ かまぼこ 豚肉	牛乳 牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ ねぎ たまねぎ	小麦粉 小麦粉	米油 ごま	清酒 しょうゆ	塩 削り節 しょうゆ	816	30.2
7(月)	牛乳 ハッシュドポーク コーンサラダ	豚肉	牛乳 牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ	小麦粉 小麦粉	米油 米油	赤ワイン こしょう	塩 こしょう	884	32.3
8(火)	牛乳 マーブル食パン あんかけ焼きそば 大根のサラダ	えび 豚肉	牛乳 牛乳	にんじん	たまねぎ 干しいたけ	小麦粉 小麦粉	米油 ごま油	清酒 しょうゆ	塩 米酢 こしょう	808	31.6
9(水)	牛乳 ごはん いわしのしょうが煮 五目きんぴら おひたし	いわし さつま揚げ 豚肉	牛乳 牛乳	昆布 にんじん	しょうが ごぼう	砂糖 砂糖	米 米油	清酒 しょうゆ	本みりん しょうゆ	805	33.4
10(木)	牛乳 ツナサンド 白菜と肉団子のスープ	まぐろ油漬 鶏肉 豚肉	牛乳 牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ	小麦粉 小麦粉	米油 ごま油	塩 こしょう	しょうゆ 塩	758	33.8
11(金)	牛乳 ポテトピラフ 鶏肉のハーブ揚げ コールスロー	豚肉 鶏肉	牛乳 牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが	小麦粉 小麦粉	植物油 米油	清酒 しょうゆ	塩 こしょう	849	29.3
15(火)	牛乳 高野豆腐のそぼろ丼 かき玉汁 白玉もちの黒蜜がけ	凍り豆腐 鶏肉 豚肉 鶏卵 鶏肉	牛乳 牛乳	にんじん ごまつな	干しいたけ たまねぎ	砂糖 小麦粉	米油 米油	清酒 しょうゆ	本みりん しょうゆ	804	31.3
16(水)	牛乳 昆布ごはん 鶏肉と野菜のしょうがみぞれあん りんご	油揚げ 豚肉 鶏肉	牛乳 牛乳	昆布 にんじん	しょうが だいご	砂糖 小麦粉	米油 米油	清酒 しょうゆ	しょうゆ 塩	908	31.8
17(木)	牛乳 黒パン チーズシチュー キャベツとハムのソテー	鶏肉	牛乳 牛乳	にんじん	たまねぎ	小麦粉 小麦粉	米油 米油	白ワイン こしょう	鶏がら	769	28.7
18(金)	牛乳 味噌キムチラーメン おからドーナツ もやしのサラダ	白みそ 豚肉 おから 鶏卵	牛乳 牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ	砂糖 小麦粉	米油 米油	清酒 しょうゆ	塩 鶏がら しょうゆ	880	30.4
21(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 いろいろ野菜のナムル	鶏肉 豚肉 鶏肉 豚肉	牛乳 牛乳	にんじん にんじん	しょうが たまねぎ	小麦粉 小麦粉	米油 ごま油	清酒 しょうゆ	しょうゆ 塩	783	30.7
22(火)	牛乳 ツイストパン ニョッキのトマトソース グリーンサラダ	鶏肉 豚肉	牛乳 牛乳	にんじん	たまねぎ	小麦粉 小麦粉	米油 米油	赤ワイン こしょう	鶏がら	781	27.4
23(水)	牛乳 チキンカレーライス ウインナーと野菜のソテー	鶏肉 鶏肉	牛乳 牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが	小麦粉 小麦粉	米油 米油	赤ワイン こしょう	鶏がら	870	25.8
24(木)	牛乳 コロッケサンド ABCマカロニスープ	鶏肉 豚肉 鶏肉	牛乳 牛乳	にんじん	たまねぎ	小麦粉 小麦粉	米油 米油	塩 こしょう	白ワイン こしょう	829	27.5
28(月)	牛乳 しゃくし菜ピラフ あじのエスカベージュ ヨーグルト	しゃくし菜 あじ	牛乳 牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ	米 小麦粉	バター 米油	しょうゆ 塩	こしょう	780	30.6
29(火)	牛乳 バターロール きのこパゲッティ ごぼうのサラダ	鶏肉	牛乳 牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ	小麦粉 小麦粉	米油 米油	しょうゆ 塩	こしょう	783	28.4
30(水)	牛乳 ごはん 蒸し鶏のねぎ味噌がけ 磯煮 ピリッとキャベツ	鶏肉 赤みそ 大豆 凍り豆腐 さつま揚げ 豚肉	牛乳 牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ	小麦粉 小麦粉	米油 米油	清酒 しょうゆ	本みりん しょうゆ	859	37.0
31(木)	牛乳 ハロウィン揚げパン パンブキンシチュー チーズ入りフレンチサラダ	鶏肉	牛乳 牛乳	にんじん	たまねぎ	小麦粉 小麦粉	米油 米油	白ワイン こしょう	鶏がら	879	28.1
給食回数 21回									827	30.7	
*牛乳は4月～10月の間250mlになります									830	27.0	
*材料は都合により変更することがあります									41.5		



今月の栄養量
基準栄養量