

10月 献立表

町田市立堺中学校

日	献立名	牛乳	主な材料			栄養価	
			(赤)筋肉・血・骨になる	(黄)熱や力になる	(緑)体の調子を整える		
2金	ゆかりごはん 魚のしょうが焼き 鉄骨サラダ 花麩のすまし汁	○	牛乳 めばる 干ひじき ダイスチーズ 鶏肉 豆腐 油揚げ	精白米 砂糖 油 麩	しょうが だいこん にんじん きゅうり レモン果汁 玉ねぎ えのきだけ	エネルギー： たんばく質： 脂 質： 食塩相当量：	737 kcal 37.0 g 19.0 g 3.7 g
5月	ごはん じゃがいものそぼろ煮 ししゃものごま焼き いそか和え	○	牛乳 鶏肉 生揚げ ししゃも のり	精白米 油 こんにゃく ごま 砂糖 でんぷん じゃがいも	玉ねぎ にんじん もやし こまつな	エネルギー： たんばく質： 脂 質： 食塩相当量：	817 kcal 35.3 g 23.3 g 3.0 g
6火	きなこ揚げパン みそドレッシングサラダ 白菜と肉団子のスープ	○	牛乳 きな粉 豚肉	コッペパン 油 砂糖 ごま油 ごま でんぷん 緑豆はるさめ	キャベツ きゅうり 冷凍コーン にんじん もやし しょうが ねぎ 干しいたけ はくさい	エネルギー： たんばく質： 脂 質： 食塩相当量：	790 kcal 32.2 g 33.5 g 3.5 g
7水	ピヨピヨカレー わかめサラダ 果物（りんご）	○	牛乳 鶏肉 ひよこ豆 冷凍わかめ	精白米 油 じゃがいも 小麦粉 バター 砂糖 ごま油 ごま	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ トマト缶 きゅうり もやし 冷凍コーン りんご	エネルギー： たんばく質： 脂 質： 食塩相当量：	820 kcal 23.5 g 23.2 g 3.7 g
8木	ごはん とりの照り焼き ごま和え 豆乳みそ汁	○	牛乳 鶏肉 油揚げ 無調整豆乳 みそ	精白米 砂糖 ごま じゃがいも	にんにく しょうが こまつな もやし にんじん だいこん ぶなしめじ ねぎ	エネルギー： たんばく質： 脂 質： 食塩相当量：	795 kcal 34.0 g 25.2 g 2.9 g
9金	高菜とそぼろのごはん ツナわかめたまご焼き 生揚げのごまサラダ 野菜スープ	○	牛乳 鶏肉 ツナ水煮 冷凍わかめ たまご 生揚げ	精白米 油 砂糖 ごま油 ごま	しょうが たかな漬け ねぎ キャベツ にんじん きゅうり もやし こまつな 玉ねぎ はくさい えのきだけ	エネルギー： たんばく質： 脂 質： 食塩相当量：	750 kcal 32.6 g 22.9 g 3.7 g
13火	スタミナ丼 元気サラダ 春雨スープ	○	牛乳 豚肉 糸削り 塩昆布	精白米 油 砂糖 でんぷん ごま油 ごま 緑豆はるさめ	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ たけのこ水煮 もやし ぶなしめじ ねぎ にら きゅうり 冷凍コーン キャベツ 干しいたけ	エネルギー： たんばく質： 脂 質： 食塩相当量：	878 kcal 33.8 g 27.4 g 3.6 g
14水	ごはん 魚の塩麴焼き 茎わかめのきんぴら のっぺい汁	○	牛乳 あかうお くきわかめ 豚肉 油揚げ	精白米 油 こんにゃく 砂糖 じゃがいも でんぷん	レモン果汁 ごぼう にんじん だいこん 干しいたけ ねぎ	エネルギー： たんばく質： 脂 質： 食塩相当量：	715 kcal 33.5 g 18.6 g 3.5 g
15木	五目ラーメン 大学芋 のり酢和え 町田産ゆずのゼリー	○	牛乳 豚肉 ハム うすら卵水煮 冷凍わかめ ツナ水煮 のり	蒸し中華めん 油 でんぷん ごま油 さつまいも 砂糖 ごま	にんにく しょうが にんじん もやし たけのこ水煮 冷凍コーン にら ねぎ こまつな	エネルギー： たんばく質： 脂 質： 食塩相当量：	808 kcal 28.6 g 26.2 g 3.7 g
16金	コーンピラフ チリコンカン メキシカン風サラダ	○	牛乳 鶏肉 ウィンナー 豚肉 大豆 チーズ	精白米 油 じゃがいも 砂糖 マカロニ 小麦粉 オリーブ油	にんじん 玉ねぎ 冷凍コーン にんにく キャベツ きゅうり 赤パプリカ レモン果汁	エネルギー： たんばく質： 脂 質： 食塩相当量：	841 kcal 31.9 g 23.5 g 3.8 g
19月	ごはん 豆腐の中華煮 中華和え 果物（巨峰）	○	牛乳 豚肉 豆腐	精白米 油 砂糖 でんぷん ごま油 ごま	しょうが にんじん きゅうり 干しいたけ はくさい ねぎ もやし だいこん たけのこ水煮 巨峰	エネルギー： たんばく質： 脂 質： 食塩相当量：	761 kcal 31.7 g 22.7 g 2.7 g
20火	ごはん 魚のもみじ焼き 肉野菜炒め 沢煮椀	○	牛乳 さけ 豚肉	精白米 マヨネーズ（ノンエッグ） 油 砂糖 ごま油	にんじん にんにく しょうが 玉ねぎ もやし だいこん ぶなしめじ えのきだけ こまつな ねぎ	エネルギー： たんばく質： 脂 質： 食塩相当量：	778 kcal 35.9 g 25.9 g 2.9 g
21水	焼きうどん 青のりピーンズ 具沢山みそ汁	○	牛乳 豚肉 ちくわ 糸削り 大豆 あおのり 油揚げ 豆腐 みそ	冷凍うどん ごま油 油 砂糖 でんぷん じゃがいも	玉ねぎ にんじん キャベツ もやし にら だいこん えのきだけ こまつな ねぎ	エネルギー： たんばく質： 脂 質： 食塩相当量：	750 kcal 33.2 g 29.8 g 3.7 g
22木	菜めし 韓国風肉じゃが 大根ともやしのツナ入りサラダ 果物（りんご）	○	牛乳 豚肉 生揚げ ツナ水煮	精白米 油 こんにゃく じゃがいも 砂糖 ごま油	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ ねぎ だいこん もやし りんご	エネルギー： たんばく質： 脂 質： 食塩相当量：	762 kcal 27.2 g 19.6 g 2.7 g
23金	ビビンバ ワンタン入り担々スープ 果物（かき）	○	牛乳 豚肉 鶏肉 油揚げ みそ 調製豆乳	精白米 油 砂糖 ごま油 ごま ウェーブワンタンの皮	にんにく しょうが たけのこ水煮 にんじん もやし こまつな にら ねぎ かき	エネルギー： たんばく質： 脂 質： 食塩相当量：	825 kcal 28.8 g 24.6 g 3.4 g
26月	ゆくのき学園が休業日のため給食はありません。お弁当持参となります。						
27火	セサミトースト フレンチサラダ さつまいものシチュー	○	牛乳 鶏肉	コッペパン バター 砂糖 ごま 油 さつまいも 小麦粉	キャベツ 冷凍コーン にんじん きゅうり 玉ねぎ	エネルギー： たんばく質： 脂 質： 食塩相当量：	870 kcal 27.3 g 41.1 g 3.6 g
28水	中教研のため、午前中授業です。給食はありません。						
29木	ごはん 白身魚フライ 甘酢和え 豚汁	○	牛乳 ホキ 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	精白米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 こんにゃく じゃがいも	きゅうり キャベツ にんじん ごぼう だいこん ねぎ	エネルギー： たんばく質： 脂 質： 食塩相当量：	803 kcal 33.7 g 22.9 g 2.7 g
30金	ガーリックライス 豆腐入りハンバーグ コールスローサラダ かぼちゃの豆乳スープ	○	牛乳 ベーコン 豚肉 鶏肉 豆腐 調製豆乳	精白米 油 パン粉 砂糖 米粉	にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ 冷凍コーン かぼちゃ マッシュルーム	エネルギー： たんばく質： 脂 質： 食塩相当量：	859 kcal 34.6 g 24.4 g 3.8 g

*献立により食品が重複することがあります。

*食材等が入荷困難な場合は食材や献立を変更することがあります。食物アレルギー対応の御家庭には事前に連絡します。