

令和6年度 10月 予定献立

塩竈市立玉川中学校

日	曜	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量	
1	火	振替休業日 (9/29分)							
2	水	チョコチップパン	○	ワンタンスープ 棒々鶏サラダ	牛乳,豚肉,鶏肉	パン,ワンタン,春雨	白菜,にんじん,たけのこ,長ねぎ,椎茸,きゅうり,もやし	792 kcal 28.7 g 29.3 g 3.1 g	
3	木	五目ごはん	○	絹揚げの味噌汁 五目厚焼き玉子 ひじきの煮物	牛乳,絹揚げ,味噌,五目厚焼き玉子,鶏肉,ひじき,さつま揚げ,大豆	ごはん,油,こんにゃく,三温糖	白菜,玉ねぎ,しめじ,にんじん,椎茸	736 kcal 29.4 g 19.9 g 4.0 g	
4	金	ごはん	○	油麩の味噌汁 いわしの梅煮 切り干し大根の炒め煮	牛乳,豆腐,味噌,いわしの梅煮,さつま揚げ,油揚げ	ごはん,あぶら麩,じゃがいも,こんにゃく,三温糖,油	えのき,玉ねぎ,切干大根,にんじん,椎茸	822 kcal 31.6 g 25.2 g 2.8 g	
7	月	ごはん	○	わかめスープ ビビンバ (豚肉のソテー) ビビンバ (ナムル)	牛乳,豆腐,豚肉	ごはん,油,三温糖,ごま,ごま油	だいこん,えのき,長ねぎ,ほうれん草,もやし,にんじん	719 kcal 30.5 g 22.0 g 1.5 g	
8	火	米粉パン	○	コンソメスープ ドライカレー シューアイス (チョコ)	牛乳,ウインナー,豚肉,大豆	パン,じゃがいも,油,シューアイス	キャベツ,にんじん,玉ねぎ,しめじ,ピーマン	768 kcal 32.5 g 27.8 g 3.7 g	
9	水	ごはん	○	わかめの味噌汁 ふるさと給食★さんまの生姜煮 山菜の炒め煮	牛乳,豆腐,油揚げ,味噌,さんま,さつま揚げ	ごはん,三温糖,油	だいこん,玉ねぎ,しょうが,ぜんまい,にんじん,たけのこ,椎茸	799 kcal 32.0 g 29.3 g 3.1 g	
10	木	アーモンド揚げパン	○	ミートボールスープ コロコロソテー 果物(梨)	牛乳,肉団子	パン,油,アーモンド,粉糖,じゃがいも,油	白菜,玉ねぎ,にんじん,枝豆,とうもろこし,梨	834 kcal 27.9 g 29.5 g 2.6 g	
11	金	お弁当の日 (終業式)							
17	木	お弁当の日 (始業式)							
18	金	ごはん	○	肉じゃが 春雨サラダ 豆乳パンナコッタ(いちごソース)	牛乳,豚肉,さつま揚げ,ハム	ごはん,油,じゃがいも,こんにゃく,三温糖,春雨,ごま,ごま油,豆乳パンナコッタ	にんじん,玉ねぎ,もやし,きゅうり	816 kcal 28.0 g 17.7 g 3.1 g	
21	月	振替休業日 (10/26分)							
22	火	背割りソフトパン	○	野菜のトマトスープ ウインナー サウザンサラダ	牛乳,ベーコン,大豆,ソーセージ	パン,じゃがいも,三温糖,ガガアイトドレッシング	玉ねぎ,にんじん,キャベツ,トマト,ブロッコリー,きゅうり,とうもろこし	823 kcal 28.0 g 40.5 g 3.5 g	
23	水	ごはん	○	味噌けんちん汁 ふるさと給食★まぐろ入りきんぴら	牛乳,絹揚げ,味噌,まぐろ,ちくわ	ごはん,じゃがいも,こんにゃく,でん粉,薄力粉,糸こんにゃく,油,三温糖,ごま油,ごま	白菜,だいこん,にんじん,ごぼう,長ねぎ,ごぼう	808 kcal 34.7 g 20.2 g 2.3 g	
24	木	ココアパン	○	洋風おでん マカロニサラダ ミニゼリー (りんご)	牛乳,ウインナー,さつま揚げ,笹かまぼこ,ちくわ,ハム	パン,こんにゃく,三温糖,マカロニ	キャベツ,だいこん,にんじん,玉ねぎ,きゅうり	806 kcal 29.0 g 32.5 g 3.6 g	
25	金	お弁当の日 (合唱コンクール)							
26	土	お弁当の日 (玉川祭準備)							
27	日	お弁当の日 (玉川祭)							
28	月	振替休業日 (10/27分)							
29	火	ごはん	○	豆麩の味噌汁 つくねの照り焼き (2個) ほうれん草のごま和え	牛乳,豆腐,味噌,ちくわ	ごはん,豆麩,じゃがいも,ごま	だいこん,にんじん,長ねぎ,ほうれん草,もやし	734 kcal 27.5 g 17.2 g 3.5 g	
30	水	食パン	○	いちごジャム かぼちゃときのこのシチュー ツナサラダ ハロウィンミニゼリー (オレンジ)	牛乳,鶏肉,ツナ	パン,ジャム,油,フレンチドレッシング	玉ねぎ,にんじん,かぼちゃ,しめじ,マッシュルーム,キャベツ,きゅうり,とうもろこし	804 kcal 26.4 g 28.9 g 4.2 g	
31	木	ごはん	○	なめこの味噌汁 ふるさと給食★さばのカレー揚げ わかめときゅうりのしょうが和え	牛乳,豆腐,味噌,さば,さかまぼこ	ごはん,でん粉,薄力粉,油	なめこ,だいこん,にんじん,長ねぎ,きゅうり	748 kcal 30.1 g 24.1 g 2.3 g	

1日早いですが・・・
ハッピーハロウィン!

※都合により献立が変更になる場合があります。