

令和5年度 10月 予定献立表

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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
2	月	ご飯	○	厚揚げの中華煮 笹かまぼこと胡瓜の和え物	牛乳,豚肉,絹揚げ,ささ かまぼこ	ごはん,油,三温糖,ごま 油,でん粉	白菜,玉ねぎ,にんじん, たけのこ,椎茸,キャベ ツ,きゅうり	735 kcal 30.2 g 22.5 g 1.7 g	
3	火	ミニメロンパン	○	わかめと卵のスープ ベーコンの和風ペンネ キャラメルパンナコッタ	牛乳,豆腐,卵,ベーコン	パン,でん粉,マカロニ, 油,マーガリン	白菜,玉ねぎ,にんじん, えのき,しめじ	763 kcal 22.7 g 32.0 g 3.0 g	
4	水	ご飯	○	ふりかけ(おおか) 油麩の味噌汁 いわしの梅煮 茎わかめの炒め物	牛乳,豆腐,みそ,いわし の梅煮,茎わかめ,さつ ま揚げ,油揚げ	ごはん,あぶら麩,じゃ がいも,油,こんにやく, 三温糖	だいこん,にんじん,長 ねぎ,たけのこ,椎茸	790 kcal 29.8 g 23.8 g 3.7 g	
5	木	横割り丸パン	○	ミルクメーク(コーヒー) ポトフ ハンバーグ ポイルキャベツ	牛乳,ウインナー,ハン バーグ	パン,じゃがいも,油	だいこん,にんじん,玉 ねぎ,キャベツ	757 kcal 28.1 g 25.4 g 3.6 g	
6	金	ご飯	○	ふるさと給食☆浦戸産焼き海苔 肉じゃが 春雨サラダ	牛乳,海苔,豚肉,さつま 揚げ,ハム,卵	ごはん,油,じゃがいも, こんにやく,三温糖,春 雨,ごま,ごま油	にんじん,玉ねぎ,もや し,きゅうり	800 kcal 30.1 g 19.4 g 3.3 g	
9	月	ス ポ ー ツ の 日							
10	火	秋 季 休 業 日							
11	水								
12	木	ご飯	ジョア	ふりかけ(わかめ) 仙台芋煮 野菜コロッケ 切り干し大根とツナの胡麻サラダ	ジョア(ブレン), 豚肉豆腐,みそ,まぐろ	ごはん,里芋,こんにゃ く,油,ごまドレッシン グ	白菜,だいこん,にんじ ん,ごぼう,長ねぎ,切干 大根,きゅうり	827 kcal 23.7 g 19.6 g 2.8 g	
13	金	ご飯	○	ちゃんこ鍋 納豆 ひじきの煮物	牛乳,豆腐,油揚げ,納豆, 鶏肉,ひじき,ちくわ	ごはん,ごま油,油,こんに やく,三温糖	キャベツ,にら,にんじ ん,しめじ,椎茸	743 kcal 29.8 g 17.6 g 2.5 g	
16	月	ご飯	○	けんちん汁 鯖のおかか煮 山菜の炒め煮	牛乳,豆腐,油揚げ,さつ ま揚げ	ごはん,じゃがいも,こ んにやく,ごま油,油	だいこん,にんじん,ご ぼう,長ねぎ,ぜんまい, たけのこ,椎茸	751 kcal 27.0 g 22.8 g 2.1 g	
17	火	食パン	○	メープルゼリー ジュリアンスープ オムレツのトマトソースがけ イタリアンサラダ	牛乳,ベーコン,オムレ ツ,ハム	パン,メープルゼリー, バター,三温糖	キャベツ,にんじん,玉ねぎ, だいこん,トマト,ブロッコ リー,きゅうり,とうもろこ し	748 kcal 28.6 g 26.0 g 3.7 g	
18	水	五目ごはん	○	じゃがいもの味噌汁 豚肉と大根の煮物	牛乳,豆腐,油揚げ,みそ, 豚肉	ごはん,じゃがいも,油, こんにやく,三温糖	えのき,玉ねぎ,だいこ ん,にんじん	829 kcal 28.2 g 31.3 g 3.7 g	
19	木	ソフト背割りコッペパン	○	肉団子入り中華スープ ポテトサラダ ヨーグルト	牛乳,肉団子,ハム,ヨー グルト	パン,春雨	キャベツ,もやし,にんじん, 椎茸,えのき,長ねぎ,玉ね ぎ,きゅうり,とうもろこし	889 kcal 36.0 g 31.5 g 2.8 g	
20	金	ご飯	○	豚汁 ふるさと給食☆まぐろ入りきんぴら	牛乳,豚肉,絹揚げ,みそ, まぐろ,ちくわ	ごはん,じゃがいも,こんに やく,でん粉,薄力粉,油, こんにやく,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	826 kcal 38.4 g 21.6 g 2.0 g	
24	火	ご飯	○	八宝菜 ごまドレサラダ プリン	牛乳,豚肉,鶏肉	ごはん,油,三温糖,でん 粉,ごまドレッシング	白菜,玉ねぎ,にんじん,たけ のこ,青ピーマン,椎茸,長ね ぎ,キャベツ,きゅうり,とう もろこし	761 kcal 25.1 g 20.9 g 1.7 g	
25	水	ココアパン	○	マカロニ入りミネストローネ ジャーマンポテト	牛乳,ベーコン,大豆, チーズ	パン,ABCマカロニ, じゃがいも,三温糖,油	玉ねぎ,にんじん,キャ ベツ,セロリ,トマト	860 kcal 29.6 g 33.5 g 3.4 g	
26	木	ご飯	○	ハッシュドポーク フルーツポンチ	牛乳,豚肉	ごはん,油,じゃがいも, 三温糖,白玉団子	玉ねぎ,にんじん,マッシュ ルーム,桃,パイナップル,みか ん,バナナ	794 kcal 22.1 g 17.8 g 2.3 g	
27	金	ご飯	○	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,みそ,さば,さ 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	814 kcal 29.8 g 32.0 g 2.3 g	
30	月	ご飯	○	ポークカレー 大根サラダ 果物(オレンジ)	牛乳,豚肉	ごはん,油,じゃがいも	にんじん,玉ねぎ,だい こん,きゅうり,とうも ろこし,オレンジ	778 kcal 23.5 g 21.7 g 3.8 g	
31	火	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,まぐろ	パン,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	806 kcal 27.1 g 27.4 g 3.6 g	

※都合により献立が変更になる場合があります。