



令和6年10月 大矢野中学校献立表



今月の給食目標 目に良い食べ物を知ろう

日	曜	主食	牛乳	おかず	材料			エネルギー たんぱく質	
					主にエネルギーになる	主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える		
1	火	麦ごはん		さばのカレー焼き あおさ汁 ごま和え	米 麦 ごま 砂糖	牛乳 豆腐 煮干し あおさ サバ	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ もやし ほうれん草	714 29.0	
2	水	食パン 味の旅 「神奈川県」		春雨スープ もやしときゅうりのナムル キャンディーポテト	パン はるさめ ごま油 砂糖 さつまいも バター 揚げ油	牛乳 肉団子	にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ きくらげ もやし きゅうり	729 19.9	
3	木	ごはん		豚肉みそ漬け焼き けんちん汁 たくあんあえ	米 砂糖 さといも ごま 砂糖	牛乳 豚肉 豆腐 かつお節 出し昆布	にんじん だいこん ごぼう ねぎ たくあん キャベツ きゅうり こんにゃく	761 29.7	
4	金	麦ごはん		ドライカレー ラビオリスープ ミルクゼリー	米 麦 油 砂糖 米粉 ラビオリ	牛乳 牛肉 豚肉 ひきわり大豆	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ しめじ	896 29.5	
7	月	麦ごはん		豚肉と昆布の炒め物 具だくさんみそ汁	米 麦 砂糖 油 じゃがいも	牛乳 豚肉 厚あげ こんぶ さつま揚げ 豆腐 あげ わかめ	にんじん ごぼう しめじ だいこん ねぎ いんげん こんにゃく	784 30.0	
8	火	秋の香りごはん		かきたま汁 ひじきサラダ	米 さつまいも じゃがいも でんぷん ごま	鶏肉 あげ 牛乳 卵 かまぼこ かつお節 出し昆布 ひじき	しいたけ にんじん しめじ ねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり	747 26.2	
9	水	ブルーベリー蒸しパン		きのこクリームスパゲティ かぼちゃサラダ	ホームケーキミックス バター 小麦粉 砂糖 ブルーベリージャム スパゲティ	チーズ 牛乳 ベーコン クリーム ハム 枝豆	たまねぎ にんじん ほうれん草 しめじ エリンギ かぼちゃ きゅうり	846 25.5	
10	木	麦ごはん		厚揚げのガーリック炒め さつまい	米 麦 ごま油 さつまいも	牛乳 厚あげ 豆腐 鶏肉 煮干し	しめじ たまねぎ もやし いら にんじん だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	773 28.4	
11	金	丸パン		魚フライ じゃがいものトマト煮 そえサラダ	パン 油 じゃがいも ごま 砂糖	牛乳 豚肉 ホキ 大豆	にんじん たまねぎ しめじ しょうが キャベツ トマト缶	735 35.1	
14	月	スポーツの日							
15	火	麦ごはん		レバニラ炒め ごまキムチスープ	米 麦 でんぷん 油 小麦粉 砂糖 ごま油 ごま ねりごま	牛乳 鶏肉 豚肉 鶏レバー あげ 豆腐	もやし いら ごぼう にんじん だいこん ねぎ しめじ 白菜キムチ	846 31.1	
16	水	丸パン		ハンバーグのデミソース オニオンスープ フレンチサラダ	パン 砂糖 マカロニ 炒め油	牛乳 ハンバーグ	たまねぎ キャベツ にんじん ブロッコリー きゅうり コーン	647 25.8	
17	木	麦ごはん		鶏肉のレモンいため 高野豆腐としょうがのスープ	米 麦 ごま油	牛乳 鶏肉 豚肉 高野豆腐	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ もやし にんじん 白菜 レモン果汁 しめじ	743 29.1	
18	金	ごはん		太刀魚フライ かしわ汁 サラ玉ドレッシング和え	米 揚げ油 じゃがいも	牛乳 鶏肉 豆腐 太刀魚 煮干し	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ こんにゃく	796 26.7	
21	月	麦ごはん		里芋のそぼろ煮 吉野汁 あじのり	米 麦 油 でんぷん さといも さとう	牛乳 鶏肉 かつお節 のり	たまねぎ にんじん いんげん しいたけ しょうが だいこん 白菜 しめじ ねぎ こんにゃく	705 24.8	
22	火	きのこ丼		大豆のサラダ	米 麦 でんぷん 砂糖 オリブオイル	牛乳 鶏肉 卵 大豆 枝豆 ハム かつお節 出し昆布	にんじん たまねぎ しめじ ねぎ えのきたけ しいたけ キャベツ きゅうり	801 32.1	
23	水	食パン		魚のムニエル きのこのクリームスープ 粉ふきいも	パン バター じゃがいも 小麦粉 オリブオイル マカロニ	牛乳 ホキ	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー エリンギ コーン	698 30.0	
24	木	麦ごはん		手作りさといもコロッケ なめこのみそ汁 ざぜんまめ	米 麦 さといも 砂糖 パン粉 油	牛乳 豚肉 豆腐 チーズ 煮干し 大豆 昆布	たまねぎ にんじん なめこ ねぎ だいこん	842 27.7	
25	金	秋の爽りカレー		海藻サラダ	米 麦 ごま さつまいも 砂糖	牛乳 豚肉 かにかま 海藻ミックス	たまねぎ にんじん れんこん しめじ エリンギ にんにく しょうが マンゴーキャベツ きゅうり コーン	815 23.5	
28	月	麦ごはん		豚肉とチンゲン菜のピリ辛炒め 中華コーンスープ 手作りふりかけ	米 麦 ごま油 砂糖 でんぷん ごま	牛乳 豚肉 ベーコン ちりめん 青のり	もやし チンゲンサイ にんじん たまねぎ ねぎ コーン こんにゃく	761 29.3	
29	火	麦ごはん		魚のもみじ焼き 豆腐のみそ汁 もやしの酢の物	米 麦 ごま 砂糖	牛乳 ホキ 豆腐 あげ 煮干し わかめ	人参 たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ もやし きゅうり キャベツ	769 30.4	
30	水	きなこ蒸しパン		煮込みうどん 栄養満点サラダ	ホームケーキミックス 小麦粉 バター 砂糖 うどん さつまいも	牛乳 牛乳 あげ 黄粉 鶏肉 かまぼこ ひじき 大豆 ツナ 出し昆布 かつお節	にんじん たまねぎ 白菜 ねぎ しいたけ きゅうり レタス	730 28.7	
31	木	麦ごはん		鶏の照り焼き 根菜豆乳みそ汁 白菜のおかかあえ	米 麦 砂糖	牛乳 鶏肉 豆腐 あげ 煮干し 豆乳 かつお節	しょうが れんこん にんじん だいこん ごぼう ねぎ 白菜 もやし	798 33.9	

※献立や使用する食材は都合により、変更になる場合があります。