



10月

給食献立予定表

山鹿市立山鹿中学校



日付	こんだてめい	1献立 (kcal) たんぱく質 (g)	おもなざいりょう					
			血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
1 (水)	ミルクパン 牛乳 きのこスパゲッティ コールスローサラダ	710 26.2	ベーコン ハム	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ マッシュ ルーム しめじ エリン ギ しいたけ にんにく キャベツ きゅうり	ミルクパン スパゲッティ	有塩バター 卵抜きマヨネーズ
2 (木)	麦ごはん 牛乳 鶏肉のナッツ焼き ちくわのごまあえ 豆腐のすまし汁	702 31.1	鶏肉 米みそ 竹輪 かつお節 絹ごし豆腐	牛乳 カットわかめ だし昆布	小松菜 にんじん 葉ねぎ	しょうが もやし しめじ	米 ぶちまる君 三温糖	ピーナッツ ごま ねりごま
3 (金)	麦ごはん 牛乳 魚のにんにくソースがけ 昆布のさっぱり和え けんちん汁	718 29.4	ホキ 絹ごし豆腐 竹輪 かつお節	牛乳 刻み昆布	こねぎ にんじん 葉ねぎ	にんにく きゅうり キャベツ こんにゃく ごぼう しいたけ	米 ぶちまる君 小麦粉 米粉 三温糖 さといも	油 ごま油 いりごま
お月見献立								
6 (月)	麦ごはん 牛乳 さんまの生姜煮 ゆかり和え 里芋のみそ汁 お月見団子 	735 24.2	さんま生姜煮 油揚げ 麦みそ	普通牛乳 カットわかめ だしりこ	にんじん しそふりかけ 葉ねぎ	きゅうり キャベツ もやし だいこん	米 ぶちまる君 さといも お月見だんご	
7 (火)	麦ごはん 牛乳 大豆の磯煮 国産いわし梅の香揚げ かつお和え 	771 30.3	鶏肉 だいす かつお節	牛乳 芽ひじき 小いわし揚げ	にんじん いんげん 小松菜	こんにゃく ごぼう きゅうり キャベツ	米 ぶちまる君 じゃがいも 三温糖	油
8 (水)	揚げパン 牛乳 タイピーエン ツナマヨサラダ うまかってん	742 31	豚肉 いか かまぼこ うずら卵 ツナ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ はくさい たけのこ しょうが きくらげ キャベツ きゅうり コーン	コッパン 黄粉 黒糖 緑豆はるさめ	油 ごま油 卵抜きマヨネーズ うまかってん
9 (木)	麦ごはん 牛乳 チキンカレー 海藻サラダ ばんかんゼリー	757 20	鶏肉	牛乳 カットわかめ 海藻ミックス	にんじん トマトピューレ	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ	米 ぶちまる君 じゃがいも 小麦粉	有塩バター 油 オリーブ油
目の愛護デー								
10 (金)	食パン 牛乳 きつねうどん ごぼうサラダ ブルーベリージャム	702 28.3	油揚げ 鶏肉 かまぼこ かつお節 ツナ	牛乳 カットわかめ だし昆布	葉ねぎ にんじん	たまねぎ ごぼう きゅうり キャベツ	食パン 三温糖 うどん麺 ブルーベリージャム	いりごま 卵抜きマヨネーズ
14 (火)	麦ごはん 牛乳 竹輪の磯辺揚げ ごま和え なめこのみそ汁	719 27.1	竹輪 絹ごし豆腐 麦みそ 油揚げ	牛乳 青粉 だしりこ	にんじん 葉ねぎ	もやし きゅうり キャベツ なめこ たまねぎ	米 ぶちまる君 小麦粉 三温糖	油 いりごま ねりごま
15 (水)	照り焼きチキントースト 牛乳 卵スープ ささみのごまだれサラダ	686 32.7	鶏肉 卵 とりささみ	ミックスチーズ ぎざみのり 牛乳 カットわかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	食パン 三温糖 澱粉	卵抜きマヨネーズ ごま ねりごま
16 (木)	麦ごはん 牛乳 きのこソースのハンバーグ ほうれん草の和え物 さつま汁	810 32.2	ハンバーグ 鶏肉 豆腐 麦みそ	牛乳	にんじん ピーマン ほうれん草 葉ねぎ	たまねぎ しめじ えの き しいたけ もやし キャベツ ごぼう こんにゃく だいこん	米 ぶちまる君 三温糖 澱粉 さつまいも	油 いりごま
ふるさとくまさんデー (上益城地区)								
17 (金)	文楽飯 牛乳 厚焼卵 にらの酢味噌和え いちょう葉汁	728 32.5	油揚げ 卵 厚焼きたまご 米みそ 鶏肉 竹輪 大豆 かつお節	牛乳 カットわかめ	にんじん にら	しいたけ たけのこ キャベツ きゅうり だいこん ごぼう	うるち米 もち米 三温糖 さといも	油
20 (月)	麦ごはん 牛乳 牛肉のいためもの ひじきサラダ 豆腐のみそ汁	861 26.9	牛肉 絹ごし豆腐 油揚げ 麦みそ	牛乳 芽ひじき カットわかめ だしりこ	にんじん 葉ねぎ	にんにく しょうが きゅうり キャベツ コーン たまねぎ えのき	米 ぶちまる君 三温糖	卵抜きマヨネーズ いりごま
21 (火)	麦ごはん 牛乳 がんもと野菜のうま煮 ミックスナッツあえ 手作りふりかけ	842 32.7	がんもどき 鶏肉 かつお節	牛乳 ちりめん 青粉	にんじん いんげん	たけのこ ごぼう こんにゃく れんこん しいたけ もやし キャベツ きゅうり	米 ぶちまる君 じゃがいも 三温糖	カシューナッツ ピーナッツ いりごま
22 (水)	熊本県産トマトパン 牛乳 秋野菜のシチュー ピーンズサラダ	758 29.5	鶏肉 ツナ ミックスピーン ズ	牛乳 クリーム チーズパウダー	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ しいたけ はくさい にんにく きゅうり	熊本県産トマトパ ン さといも	有塩バター 卵抜きマヨネーズ
23 (木)	麦ごはん 牛乳 ホキのみそマヨ焼き おひたし かきたま汁	700 32.5	ホキ 米みそ 豆乳 たまご かまぼこ かつお節	牛乳 だし昆布	ほうれん草 にんじん 葉ねぎ	たまねぎ もやし しめじ えのき	米 ぶちまる君 澱粉	卵抜きマヨネーズ いりごま
24 (金)	コッパン 牛乳 チリコンカン ジュリアンスープ フルーツジュレ	715 31.7	大豆 牛ひき肉 豚ひき肉 ベーコン	牛乳	にんじん ダイストマト缶 パセリ	たまねぎ グリンピー ス キャベツ セロリ にんにく みかん缶 パイン缶 黄桃缶	コッパン アセロラジュレ	油
絵本給食 (本「世界でさいしょのポテトチップス」)								
27 (月)	麦ごはん 牛乳 いわしのおかか煮 ポテトチップスサラダ 汁 	764 27.5	いわしおかか煮 絹ごし豆腐 かまぼこ かつお 節	牛乳 カットわかめ	にんじん 葉ねぎ	キャベツ きゅうり えのき	米 ぶちまる君 じゃがいも 汁	カシューナッツ 油 オリーブ油
絵本給食 (おこぎりの本を読んで、自分にあうおにぎりの具をみつけよう)								
28 (火)	セルフおにぎり 牛乳 照り焼きチキン 昆布和え お野菜つみれ汁	711 31.9	鶏肉 野菜つみれ	焼きのり 牛乳 塩昆布 カットわかめ	にんじん 葉ねぎ	梅ぼし きゅうり キャベツ たまねぎ しいたけ	米 ぶちまる君 三温糖	
絵本給食 (5分後に美味しいラスト「ヨーグルトポムポム」)								
29 (水)	ヨーグルトポムポム 牛乳 豚肉と野菜の煮込み コーンサラダ	718 23.9	たまご 豚肉 竹輪	ヨーグルト 牛乳	にんじん いんげん	りんご キャベツ たまねぎ コーン きゅうり	ケーキミックス 小麦粉 上白糖 じゃがいも マカロニ	有塩バター 油
30 (木)	麦ごはん 牛乳 チーズダッカルビ もやしのナムル わかめスープ	764 34.4	鶏肉 絹ごし豆腐	牛乳 ミックスチーズ カットわかめ	にんじん	しょうが にんにく キャベツ もやし きゅうり たまねぎ えのき	米 ぶちまる君 三温糖 じゃがいも	ごま油 いりごま 油
山鹿の日 (からいもごはん)								
31 (金)	からいもごはん 牛乳 ししゃもフライ 梅かつお和え 豆腐汁	714 25.8	かつお節 竹輪 絹ごし豆腐	牛乳 ししゃもフライ カットわかめ だし昆布	ほうれん草 にんじん しそふりかけ 葉ねぎ	きゅうり もやし たまねぎ しいたけ	米 さつまいも	黒ごま 油

*献立は都合により変更することがあります