

日	曜日	行事食等	牛乳	献立名	主 な 材 料 名				中学校 平均栄養量				
					熱や力になるもの	体をつくるもの	体の調子を整えるもの	調味料その他	エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム			
1	水			ビビンバ	ごまごはん	米 ごま				817	35.7		
					豚肉の炒め煮	砂糖	豚肉	生姜	酒 しょうゆ				
					小松菜ともやしのナムル	ごま油 砂糖		もやし 小松菜 長ねぎ	酢 しょうゆ 塩				
				チンゲン菜のスープ		わかめ 豆腐	にんじん チンゲン菜 長ねぎ しめじ	中華スープの素 塩 しょうゆ こしょう					
			【乳】	ツナとポテトのマヨネーズ焼き	じゃがいも 油 マヨネーズ (ノイック)	ツナ	玉ねぎ	こしょう					
2	木			ごはん		米				809	34.0		
				肉じゃが	油 じゃがいも 砂糖	豚肉	にんじん 玉ねぎ しらたき さやいんげん	和風だし しょうゆ 酒					
				いかの竜田揚げ	油 片栗粉	いか	生姜	しょうゆ 酒					
				野菜のごま酢あえ	砂糖 ごま		大根 にんじん きゅうり	酢 しょうゆ					
3	金			ごはん		米				828	33.4		
				切り干し大根のみそ汁	じゃがいも	豆腐 油揚げ みそ	にんじん 切り干し大根 小松菜	混合削り節					
				鶏肉の香味焼き	砂糖	鶏肉	にんにく 生姜 長ねぎ	酒 しょうゆ					
				親子豆サラダ		大豆	えだ豆 キャベツ もやし にんじん	ドレッシング (ごまクリーミー)					
			【乳】	ヨーグルト		ヨーグルト							
6	月	お月見献立		さつまいもごはん		米 さつまいも			だし昆布 塩 酒 みりん	820	29.4		
				けんちん汁	油	油揚げ 豆腐	にんじん 大根 こんにゃく ごぼう しめじ	混合削り節 しょうゆ					
				豚肉のくわ焼き	ごま	豚肉	長ねぎ 小松菜	酒 しょうゆ みりん					
				みだらしお月見だんご	白玉だんご 砂糖 片栗粉			しょうゆ					
7	火			ごはん		米				856	30.8		
				コーンチャウダー	【乳 小麦】	鶏肉 牛乳 チーズ	玉ねぎ にんじん しめじ とうもろこし パセリ	コンソメ 塩 こしょう					
				ハンバーグてりやきソース	油 砂糖 片栗粉	ハンバーグ	玉ねぎ	みりん しょうゆ					
				にんじんナポリタン	油	フランクフルト	にんじん ピーマン 玉ねぎ にんにく	ケチャップ ソース コンソメ こしょう 塩					
8	水			ごはん		米				802	36.7		
				豚汁	油 里いも	豚肉 豆腐 みそ	ごぼう にんじん 大根 長ねぎ 小松菜	混合削り節					
				魚のチーズパン粉焼き	【乳 小麦】	マヨネーズ(ノンエック) パン粉 油	あじ チーズ	塩 こしょう					
				えだ豆とひじきの煮物	油 砂糖	ひじき 油揚げ さつま揚げ	にんじん えだ豆	しょうゆ みりん 酒					
9	木			タンメン	中華めん	油 ごま油	豚肉	干しいたけ にんにく 生姜 にんじん	ボークガラ 中華スープの素 塩	855	32.8		
				タンメン汁			もやし 玉ねぎ キャベツ にら	こしょう					
				ぎょうざ	【小麦】	ぎょうざ							
				青のりピーンズ	油 じゃがいも 片栗粉	大豆 青のり		塩 こしょう					
10	金	目の愛護デー		スタミナ焼肉丼	ごはん	米				818	38.9		
				焼肉丼の具	油 砂糖 片栗粉	豚肉	生姜 にんにく にんじん 玉ねぎ 小松菜	酒 しょうゆ こしょう みりん					
				えびと小松菜のスープ	【えび】	えび 鶏肉	小松菜 大根 にんじん 長ねぎ えのきたけ	中華スープの素 塩 しょうゆ こしょう					
				ブルーベリーマフィン	【乳 小麦】	油 砂糖 ブルーベリージャム 小麦粉 パター	牛乳 おから	ベーキングパウダー					
14	火	はすびい献立		はすびいカレー	発芽玄米入りごはん	米 玄米				810	27.3		
				はすびいカレー	【乳 小麦】	片栗粉 油 じゃがいも	豚肉 脱脂粉乳	れんこん にんにく 生姜 玉ねぎ					
				はすびい卵焼き	【卵】	卵焼き	にんじん グリンピース	トマトピューレ ソース					
				海藻サラダ		海藻	にんじん キャベツ	ドレッシング (おろししょうゆ)					
15	水			ごはん		米				809	31.2		
				筑前煮	油 砂糖	鶏肉 さつま揚げ	干しいたけ ごぼう にんじん たけのこ	酒 しょうゆ みりん					
				さばの塩焼き		さば	こんにゃく 大根 さやいんげん	塩 酒					
				三色サラダ			もやし にんじん 小松菜	ドレッシング (ごمایشょうゆ)					
16	木			塩焼きそば	【小麦】	中華めん 油 ごま油	豚肉 かまぼこ	しょうゆ 塩 こしょう オイスターソース	832	37.3			
				焼きフランクケチャップソースかけ	砂糖	フランクフルト	にんにく	中華スープの素					
				大根サラダ			大根 にんじん きゅうり	ケチャップ ソース					
				コッペパン	【小麦】	コッペパン		ドレッシング (ごまクリーミー)					
17	金			文化祭のため、給食はありません。									
20	月			ごはん		米				850	33.4		
				マーボー豆腐	油 砂糖 片栗粉 ごま油	豆腐 豚肉 みそ	生姜 にんにく にんじん 長ねぎ	酒 しょうゆ トウバンジャン					
				ポークしゅうまい	【小麦】	ポークしゅうまい	干しいたけ	中華スープの素 塩 こしょう					
				春雨サラダ	春雨 砂糖 ごま油		小松菜 にんじん とうもろこし	しょうゆ 酢					
21	火			きなこ揚げパン	【小麦】	油 コッペパン 砂糖	きな粉			877	32.8		
				ミネストローネ	【小麦】	油 じゃがいも マカロニ	豚肉 大豆	にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ					
				トマト			トマト	赤唐辛子 ロリエ					
				ツナとひじきのサラダ		ツナ ひじき	キャベツ きゅうり にんじん	ドレッシング (玉ねぎ)					
22	水	郷土料理		はらこめし風鮭ごはん	米 砂糖	鮭	えだ豆	混合削り節 酒 塩 しょうゆ みりん	807	33.8			
				おくすがけ	【小麦】	油 じゃがいも 麩 片栗粉	生揚げ	混合削り節 しょうゆ 塩 酒					
				ちくわの磯辺揚げ	【小麦】	油 小麦粉	ちくわ 青のり	塩					
				小松菜のごまあえ	砂糖 ごま		小松菜 もやし	しょうゆ 酒					
23	木			きつねうどん	【小麦】	地粉うどん				880	32.3		
				きつねうどん汁	砂糖	鶏肉 かまぼこ 油揚げ	にんじん 長ねぎ 小松菜	混合削り節 しょうゆ みりん 酒					
				三色あえ		のり	小松菜 キャベツ にんじん	しょうゆ みりん 混合削り節					
				さつまいも入り蒸しパン	【卵 乳 小麦】	小麦粉 砂糖 油 さつまいも	牛乳 鶏卵	ベーキングパウダー					
24	金			ケチャップライス	米 油	フランクフルト	玉ねぎ とうもろこし ピーマン	塩 コンソメ パプリカ ケチャップ こしょう	806	30.4			
				クリームシチュー	【乳 小麦】	油 じゃがいも パター 小麦粉	鶏肉 牛乳	コンソメ 塩 こしょう					
				オムレツ	【卵】	鶏肉 牛乳	玉ねぎ にんじん しめじ ブロッコリー						
				キャベツと水菜のイタリアンサラダ		キャベツ 水菜 にんじん	ドレッシング (イタリアン)						
27	月			ごはん		米				817	39.2		
				玉ねぎとえのきのみそ汁		豆腐 みそ	玉ねぎ にんじん えのきたけ 小松菜	混合削り節					
				とんかつ	【小麦】	油 小麦粉 パン粉	豚肉	塩 こしょう ソース					
				こんにゃくソテー	油 砂糖 ごま油	豚肉	しらたき にんじん 小松菜 生姜	酒 しょうゆ 和風だし					
28	火			ごはん		米				801	31.7		
				すき焼き風煮	砂糖 油	豚肉 豆腐	にんじん 白菜 しめじ 長ねぎ しらたき	しょうゆ 酒 塩 和風だし					
				ポテトのチーズ焼き	【乳】	じゃがいも 油	玉ねぎ	塩 こしょう					
				根菜サラダ			ごぼう にんじん 大根 とうもろこし	ドレッシング (ごまクリーミー)					
29	水			チャーハン	米 油 ごま油 砂糖	豚肉	干しいたけ にんじん グリンピース	塩 酒 しょうゆ	814	37.6			
				韓国風たまごスープ	【卵】	ごま油	わかめ 豆腐 鶏卵	中華スープの素 塩 しょうゆ こしょう					
				鶏肉のコーンフ레이크揚げ	【小麦】	油 小麦粉 コーンフ레이크 パン粉	鶏肉	塩 こしょう					
				じゃこサラダ	砂糖 油	ちりめんじゃこ	キャベツ 水菜 とうもろこし	しょうゆ 酒					
30	木			ごはん		米				820	35.0		
				すいとん汁	【小麦】	小麦粉 じゃがいも	豚肉	混合削り節 しょうゆ 塩					
				魚の田楽焼き		ごま 砂糖	赤魚 みそ	酒 みりん しょうゆ					
				お麩の炒め物	【小麦】	油 麩 ごま油	ちくわ	しょうゆ 塩 こしょう 和風だし					
			【乳】	みかん									
31	金	ハロウィン献立		黒パン	【小麦】	黒パン				837	32.5		
				ガーリックスープ	油 じゃがいも	豚肉	にんにく 玉ねぎ にんじん 小松菜	赤唐辛子 コンソメ 塩 こしょう					
				かぼちゃのミートソースグラタン	【乳 小麦】	油 パター 小麦粉	豚肉 牛乳 チーズ	かぼちゃ 玉ねぎ	ケチャップ 塩 こしょう コンソメ				
				ブロッコリーサラダ			ブロッコリー キャベツ	ドレッシング (ごمایشょうゆ)					
●都合により食材が変更になる場合があります。ご了承ください。									平 均 栄 養 量		827	33.6	
●アレルギー表示について									学校給食摂取量		1 2 歳～1 4 歳	830	34.0
●食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務8品目（鶏卵・乳・小麦・そば・かに・そば・落花生・くるみ）」について表示しています													



蓮田市はすびい

10月 もりつけ図



火 水 木 金	火 1日 ツナとポテトのマヨネーズ焼き ナムル 牛乳 ごまごはん・豚肉の炒め煮 チンゲンサイスープ	水 2日 ごま酢あえ 牛乳 ごはん いかの竜田揚げ にくじゃが	木 3日 ヨーグルト 親子豆サラダ 牛乳 ごはん 鶏肉の香味焼き 味噌汁
6日 お月見献立 みたらしだんご 牛乳 さつまいもごはん 豚肉のくわ焼き けんちん汁	7日 にんじんナポリタ 牛乳 ごはん てりやきハンバーグ コーンチャウダー	8日 えだまめとひじきの煮物 牛乳 ごはん さかなのチーズパン粉焼き 豚汁	9日 中華めん 牛乳 タンメン 青のり ピーズ ぎょうざ(3こ)
13日 スポーツの日 ひ	14日はすぴい献立 牛乳 ごはん はすぴいカレー 海藻サラダ 厚焼き卵	15日 三色サラダ 牛乳 ごはん さばの塩焼き 筑前煮	16日 コッペパン 牛乳 しおやきそば 大根サラダ やきフランス
20日 はるさめサラダ 牛乳 ごはん ポークシュウマイ(3こ) マーボー豆腐	21日 きなこあげパン 牛乳 ツナとひじきのサラダ ミネストローネ	22日宮城県郷土料理 ごまあえ 牛乳 さけとえだまめの はらこめし ちくわの磯辺揚げ(2本) おくずがけ	23日 じごなうどん 牛乳 きつねうどん んじる 三色あえ さつまいもいり 蒸しパン
27日 ごんかくソー 牛乳 ごはん とんかつ みそしる	28日 根菜サラダ 牛乳 ごはん ツナとポテトのチーズ焼き すきやき風煮	29日 じゃこサラダ 牛乳 チャーハン とりにくの コーンフ레이크揚げ 韓国風たまごスープ	30日 みかん 牛乳 ごはん さかなの田楽焼き おふの炒め物 すいとん汁
			31日 ハロウィン献立 くろパン ブロッコリー サラダ かぼちゃのミート ソースグラタ ガーリック スープ

文化祭のため、給食はありません。