

予定献立表



令和6年10月《中学校用》

今津学校給食センター

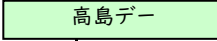
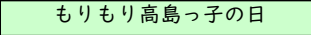
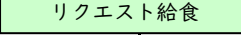


＊お家から清潔なはしやスプーンを持てきましょう。スプーンマークはスプーン持参の参考につけています。

日	曜日	献立	6つの基礎食品群						エネルギー たんぱく質 脂質
			1群 たんぱく質を多く含む	2群 カルシウムを多く含む	3群 カロテンを多く含む	4群 ビタミンCを多く含む	5群 炭水化物を多く含む	6群 脂質を多く含む	
1	火	ごはん 牛乳 さばのから揚げねぎソース<旬> キャベツとたくあんのシャキシャサラダ 赤だしみそ汁	さば 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	ねぎ にんじん	しょうが キャベツ えだまめ たくあん たまねぎ えのきたけ	米 でんぷん さとう	油 マヨネーズ (卵抜き) ごま	798 31.5 32
2	水	ごはん 牛乳 ぶた肉のガーリック炒め えだまめサラダ(ドレッシング) 野菜のスープ煮	ぶた肉 ウインナー	牛乳 ひじき	ピーマン にんじん さやいんげん	たまねぎ にんにく もやし えだまめ しいたけ	米 でんぷん さとう じゃがいも	油 ドレッシング	737 34.9 21.3
3	木	発芽玄米ごはん 牛乳 すきやき煮 ほうれんそうとベーコンのソテー みかん<旬>	牛肉 焼き豆腐 ベーコン	牛乳	ねぎ にんじん ほうれんそう	たまねぎ こんにゃく みかん	米 発芽玄米 さとう	油	741 33.4 22.6
4	金	米粉アップルパン 牛乳 ポテトグラタン だいこんサラダ<旬> (ドレッシング) 五目スープ	まぐろ とり肉 豆腐	牛乳 チーズ	にんじん ねぎ	りんご たまねぎ しめじ とうもろこし だいこん きゅうり しいたけ	コッペパン じゃがいも 米粉	バター	779 28.9 25.4
7	月	ごはん 牛乳 八宝菜 はるさめの炒め物 揚げにらまんじゅう	ぶた肉 ハム にらまんじゅう	牛乳	にんじん	しょうが しいたけ はくさい もやし たまねぎ たけのこ キャベツ	米 さとう でんぷん はるさめ	油	790 29.5 25.8
8	火	ごはん 牛乳 わかさぎののりから揚げ きゅうりとわかめの酢の物 豚じゃがうま煮	糸かまぼこ ぶた肉 厚揚げ	牛乳 わかさぎ※わか さぎは子持ちや すじえびが混入 している可能性 があります。 あおさ粉 わかめ	にんじん さやいんげん	きゅうり たまねぎ こんにゃく	米 でんぷん さとう じゃがいも	油	749 32.6 19.2
9	水	ごはん 牛乳 チキンれんこん こまつなともやしのごまあえ すまし汁	とり肉 かまぼこ 豆腐	牛乳	こまつな にんじん ねぎ	しょうが れんこん もやし たまねぎ しいたけ	米 でんぷん さとう	油 ごま	744 26.8 24.5
10	木	ポークカレーライス 牛乳 チンゲンサイとコーンのソテー プリン	ぶた肉 豆乳 ハム	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく りんご もやし とうもろこし	米 麦 じゃがいも カレールウ プリン	油	718 24.2 17.3
11	金	野菜たっぷりラーメン 牛乳 さつまいもといかの揚げ煮<旬> りんご<旬>	焼き豚 いか	牛乳	ねぎ にんじん	はくさい もやし しょうが にんにく とうもろこし りんご	中華めん さつまいも でんぷん さとう	油	807 32.5 19.5
15	火	ごはん 牛乳 ぶた肉のしょうが焼き ポテトのこみあえ こまつなのみそ汁	ぶた肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 あおさ粉	こまつな	たまねぎ しょうが しいたけ	米 でんぷん じゃがいも	油 マヨネーズ (卵抜き)	744 34.3 24.4

☆この予定献立表は高島市のホームページでも閲覧できます☆

※放射性物質の測定を行っています。令和6年9月24日までに検査した全ての食材で不検出でした。

日	曜日	献立	6つの基礎食品群						E値 たんぱく質 脂質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			たんぱく質を多く含む	カルシウムを多く含む	カロテンを多く含む	ビタミンCを多く含む	炭水化物を多く含む	脂質を多く含む	
16	水	ごはん ふりかけこんぶ 牛乳 チーズ入りかき揚げ おかかあえ だいこんとツナの煮物<旬> 	けずりぶし 厚揚げ まぐろ	ふりかけ 牛乳 チーズ	ほうれんそう にんじん さやいんげん	えだまめ たまねぎ はくさい だいこん	米 さつまいも 小麦粉 でんぷん さとう	油	768 25.7 25.3
17	木	ぶたキムチ丼 牛乳 もやしのナムル にらと豆腐のスープ 近江米ムース	ぶた肉 まぐろ ハム 豆腐	牛乳	にんじん にら	たまねぎ はくさいキムチ もやし はくさい	米 さとう 近江米ムース	油 ごま油 ごま	720 31.5 22.8
18	金	秋季総体							
21	月	ごはん 牛乳 マーボーだいこん<旬> ちくわの天ぷら はくさいの中華サラダ	ぶた肉 みそ ちくわ まぐろ	牛乳	にんじん ねぎ ほうれんそう	だいこん たまねぎ たけのこ しょうが にんにく はくさい レモン	米 さとう でんぷん 小麦粉 はるさめ	油 ごま油 ごま	762 31.5 21.5
22	火	ごはん 牛乳 さけの香味ソース <旬> さつまいもサラダ <旬> 具だくさんみそ汁 	さけ まぐろ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ レモン だいこん えのきたけ	米 さとう でんぷん さつまいも	油 マヨネーズ(卵 抜き)	752 30.6 25.8
23	水	ごはん 牛乳 とり肉の大豆フレーク揚げ キャベツとコーンのサラダ たまねぎとベーコンのスープ	とり肉 大豆 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ とうもろこし たまねぎ	米 米粉 さとう じゃがいも	油	734 34.1 20.4
24	木	タコライス ココア牛乳 カレービーンズ ボイル野菜 	ぶた肉 牛肉 大豆	牛乳	にんじん トマト	にんにく たまねぎ キャベツ	米 さとう でんぷん コア牛乳のもと	油	708 27.8 20.5
25	金	くりごはん<旬> 牛乳 ひらきさんまの塩焼き<旬> ごぼうサラダ ぶた汁	さんま まぐろ ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん ねぎ	ごぼう きゅうり とうもろこし たまねぎ こんにゃく	米 さとう	くり ごま マヨネーズ (卵抜き)	737 31.8 27.3
28	月	ごはん 牛乳 とり肉のから揚げ こまつなのおひたし いもの子汁<旬>	とり肉 さつま揚げ けずりぶし ぶた肉 油揚げ みそ	牛乳	こまつな にんじん ねぎ	しょうが はくさい だいこん	米 でんぷん さとう さといも	油	761 33.2 26.4
29	火	ごはん 牛乳 さつまいもとぶた肉のたれがらめ<旬> ひじきとやさいのごまあえ かきたま汁	ぶた肉 豆腐 卵	牛乳 ひじき	ほうれんそう にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ しいたけ	米 さつまいも でんぷん さとう	油 ごま	747 27.4 23.6
30	水	ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグ 旬野菜のポトフ<旬> かぼちゃプリン 	ぶた肉 牛肉 豆腐 大豆 豆乳 ウインナー	牛乳	にんじん	たまねぎ だいこん はくさい	米 でんぷん さとう じゃがいも かぼちゃプリン	油	803 37.7 23
31	木	さつまいもごはん<旬> 牛乳 いわしの香味焼き<旬> ピリカラきゅうり 秋のうまうまおでん<旬> いちごのタルト 	いわし さつま揚げ 厚揚げ ちくわ	牛乳 あおさ粉	にんじん	しょうが きゅうり だいこん こんにゃく	米 さつまいも さとう じゃがいも タルト	ごま油	810 31.3 24.1

※本献立は材料の都合で変更になることがあります。

今月のリクエスト給食(31日)

今月は、今津北小学校6年生の前川理貴(まえかわりき)さんが考えた「秋のわくわく給食」です。秋が旬の食材をたくさん使い、栄養バランスを考え、みんながおいしいと思えるように考えられています。旬の食べ物をおいしくいただきます。

今月の地場産食材

米、大豆、米粉、しいたけ、さつまいも、だいこん、にんにく、ねぎ、キャベツ、わかさぎ など

※料理名の後に記載されているマークについて
<旬>・・・旬の食材を使った料理など