



# 令和6年度 10月学校給食予定献立表 (中学校)

★材料や分量、アレルギーの表示については、こちらをご覧ください。

※ハム、ベーコン、はんぺん、揚げかまぼこ、棒天、かまぼこ、ちくわには、卵や乳は含まれていません。  
 ※献立の材料は、天候などにより変更することがありますので、ご了承下さい。  
 ※春巻きやハンバーグなど、加工食品の原料を確認したい方は直接給食センターにお尋ねください。

東部学校給食センター 0957-22-6777

ひ に ち	よ う び	こ ん だ て め い	含 ま れ る ア レ ル ギ ー	ざ い り ょ う					エネルギーkcal	
				血や肉のもとになる		体の調子をととのえる		熱や力のもとになる		たんぱく質g
				肉・魚・卵・豆 豆製品	牛乳・小魚 海藻	色のこい野菜	色のうすい野菜 くだもの・きのこ	こく類・いも類 さとう	脂質	
1	火	麦ごはん						米 麦	739 30.3	
		牛乳	乳	牛乳						
		春雨スープ	小麦、ごま、大豆 鶏肉、豚肉	豚肉		にんじん	しいたけ しょうが たまねぎ キャベツ 深ねぎ	春雨		ごま油
		鶏肉の照り焼き	小麦、大豆、鶏肉	鶏肉			しょうが	さとう でん粉		
		ごぼうサラダ	小麦、ごま、大豆				枝豆 ごぼう とうもろこし	さとう		ごま 油
2	水	麦ごはん						米 麦	752 24.5	
		牛乳	乳	牛乳						
		ヒカド	小麦、大豆、鶏肉 魚だし	鶏肉		にんじん こねぎ	だいこん しいたけ	さつまいも でん粉		
		白身魚フライ	小麦、大豆、魚	ほきフライ						油
れんこんのきんぴら	小麦、ごま、大豆			にんじん	れんこん こんにゃく	さとう	ごま 油			
3	木	はちみつパン	小麦、乳、大豆					はちみつパン	891 35.7	
		牛乳	乳	牛乳						
		皿うどん(めん)	小麦、大豆					チャーメン		油
		皿うどん(あん)	えび、小麦、いか 牛肉、大豆、鶏肉 豚肉、ゼラチン、魚	豚肉 はんぺん いか えび 揚げかまぼこ		にんじん	キャベツ もやし たまねぎ しいたけ	でん粉		油
		しゅうまい	小麦、大豆、鶏肉 豚肉、貝	しゅうまい						
りんご	りんご、果物				りんご					
4	金	麦ごはん						米 麦	804 27.7	
		ポークカレー ルウ	小麦、大豆、豚肉 りんご	豚肉		にんじん	たまねぎ りんご	じゃがいも		油
		牛乳	乳	牛乳						
		小松菜のソテー	小麦、大豆、豚肉	ベーコン		こまつな	しめじ とうもろこし			油
		ヨーグルト	乳、ゼラチン		ヨーグルト					
7	月	ごはん						米	760 26.4	
		牛乳	乳	牛乳						
		つみれ汁	大豆、魚、魚だし	イワシ団子 厚揚げ みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ 深ねぎ			
		かぼちゃ挽肉フライ	小麦、大豆、豚肉 りんご							油
昆布あえ	小麦、大豆		こんぶ		キャベツ もやし きゅうり					
8	火	麦ごはん						米 麦	876 31.0	
		牛乳	乳	牛乳						
		鶏家豆腐 (シージャーどうふ)	小麦、ごま、大豆、鶏肉	豆腐 鶏肉		にんじん	たまねぎ たけのこ しいたけ グリンピース しょうが	さとう でん粉		ごま油
		春巻き	小麦、大豆、豚肉					春巻き		油
		三色ナムル	小麦、ごま、大豆			ピーマン にんじん	もやし	さとう		ごま油 ごま
9	水	麦ごはん						米 麦	739 28.3	
		牛乳	乳	牛乳						
		けんちん汁	小麦、大豆、鶏肉 魚だし	鶏肉 豆腐		にんじん こねぎ	ごぼう だいこん しょうが	じゃがいも		
		さばのみそ煮	さば、大豆、魚	さばみそ煮						
		ひじきの炒り煮	小麦、大豆、豚肉	豚肉 油揚げ	ひじき	にんじん	こんにゃく	さとう		油
10	木	コッペパン	小麦、乳、大豆					コッペパン	771 33.4	
		牛乳	乳	牛乳						
		ミネストローネ	小麦、大豆、鶏肉、豚肉	ベーコン		にんじん トマト パセリ	たまねぎ セロリ	マカロニ じゃがいも		
		鶏肉のハーフ焼き	小麦、大豆	鶏肉						オリーブ油
		キャベツのレモンあえ	小麦、大豆			にんじん	キャベツ レモン	さとう		
ブルーベリージャム						ブルーベリージャム				
11	金	ゆかりご飯				赤しそ		米 麦	776 28.6	
		牛乳	乳	牛乳						
		さつま汁	大豆、鶏肉、魚だし	厚揚げ 鶏肉 みそ		にんじん こねぎ	こんにゃく ごぼう	じゃがいも		
		ぶりフライ	小麦、大豆、魚	ぶりフライ						油
		干し大根の煮物	小麦、大豆、豚肉	豚肉 油揚げ		にんじん いんげん	干しだいこん	さとう		油
15	火	麦ごはん						米 麦	772 33.1	
		牛乳	乳	牛乳						
		五目煮豆	小麦、大豆、豚肉、魚	豚肉 揚げかまぼこ 厚揚げ 大豆	こんぶ	にんじん いんげん	こんにゃく	じゃがいも さとう		油
		きびなごフライ	小麦、大豆、魚		きびなごフライ					油
ブロッコリーのごまあえ	小麦、ごま、大豆			ブロッコリー		さとう	ごま			



# 令和6年度 10月学校給食予定献立表 (中学校)

★材料や分量、アレルギーの表示については、こちらをご覧ください。

※ハム、ベーコン、はんぺん、揚げかまぼこ、棒天、かまぼこ、ちくわには、卵や乳は含まれていません。  
 ※献立の材料は、天候などにより変更することがありますので、ご了承下さい。  
 ※春巻きやハンバーグなど、加工食品の原料を確認したい方は直接給食センターにお尋ねください。

東部学校給食センター 0957-22-6777

ひ に ち	よ う び	こ ん だ て め い	含 ま れ る ア レ ル ギ ー	ざ い り ょ う					エ ネ ル ギ ー kcal	
				血 や 肉 の も と に な る		体 の 調 子 を と と の え る		熱 や 力 の も と に な る		
				肉・魚・卵・豆 豆製品	牛乳・小魚 海藻	色 の こ い 野 菜	色 の う す い 野 菜 く だ も の ・ き の こ	こ く 類 ・ い も 類 さ と う		脂 質
16	水	麦ごはん						米 麦	756 32.7	
		牛乳	乳		牛乳					
		かきたま汁	小麦、卵、大豆、魚 魚だし	卵 はんぺん 豆腐		にんじん	たまねぎ 深ねぎ しいたけ	でん粉		
		ハンバーグのおろしソース かけ	小麦、大豆、鶏肉、豚肉	国産ミートハンバーグ			だいこん	さとう		
		にらともやしの炒め物	小麦、ごま、大豆、豚肉	豚肉		にら	もやし	ごま油		
17	木	コッペパン	小麦、乳、大豆					コッペパン	763 32.4	
		牛乳	乳		牛乳					
		ホワイトシチュー	小麦、乳、大豆、鶏肉	鶏肉		にんじん	たまねぎ しめじ グリーンピース	じゃがいも 小麦粉		マーガリン 油
		ひよこ豆とコーンのソテー	小麦、大豆、豚肉	ベーコン ひよこ豆			枝豆 とうもろこし			油
18	金	栗ごはん						米 くり	803 28.5	
		牛乳	乳		牛乳					
		だぶ	小麦、大豆、鶏肉、魚 魚だし	鶏肉 厚揚げ はんぺん		にんじん いんげん	れんこん こんにゃく ごぼう しいたけ	さといも さとう		
		いか天ぷら	小麦、いか、大豆	いか天ぷら						油
		ほうれん草のり酢あえ	小麦、ごま、大豆		きざみのり	ほうれんそう	レモン	さとう	ごま	
21	月	ごはん						米	736 26.7	
		牛乳	乳		牛乳					
		さつまいものみそ汁	大豆、魚だし	厚揚げ みそ	わかめ		しめじ たまねぎ 深ねぎ	さつまいも		
		卵焼き	卵、さば、魚	卵焼き						
		浦上そばろ	小麦、大豆、豚肉	豚肉		にんじん	もやし ごぼう こんにゃく	さとう	油	
22	火	麦ごはん						米 麦	755 33.7	
		牛乳	乳		牛乳					
		わかめスープ	小麦、ごま、大豆、鶏肉	鶏肉 豆腐	わかめ	こねぎ	もやし しょうが			ごま油 ごま
		ブルコギ	小麦、ごま、大豆、豚肉	豚肉		にんじん にら	たまねぎ	さとう		油 ごま油
		みかん					みかん			
23	水	麦ごはん						米 麦	764 32.1	
		牛乳	乳		牛乳					
		肉みそ煮	小麦、大豆、豚肉、魚	豚肉 厚揚げ 揚げかまぼこ みそ		にんじん いんげん	だいこん こんにゃく	さといも さとう		
		鶏と根菜の平つくね	小麦、ごま、大豆 鶏肉、豚肉	鶏と根菜の平つくね						
		白菜のゆずあえ	小麦、大豆			にんじん	はくさい ゆず	さとう		
24	木	黒砂糖パン	小麦、乳、大豆					黒砂糖パン	767 30.1	
		牛乳	乳		牛乳					
		和風スパゲッティ	小麦、大豆、鶏肉、豚肉	鶏肉 ベーコン 豆乳		にんじん ほうれんそう	たまねぎ しいたけ	スパゲッティ		オリーブ油 サラダ油
		アーモンドあえ	小麦、大豆、ナッツ アーモンド			にんじん	キャベツ きゅうり	さとう		アーモンド
25	金	麦ごはん						米 麦	763 34.8	
		牛乳	乳		牛乳					
		豚肉とチンゲン菜のスープ	小麦、大豆、鶏肉、豚肉	豚肉 豆腐		チンゲンサイ こねぎ	とうもろこし えのきたけ たまねぎ	でん粉		
		魚のバーベキューソース かけ	小麦、大豆、りんご、魚	ほき みそ			りんご にんにく	でん粉 さとう		油
		ハムともやしの炒め物	ごま、大豆	ハム			もやし	さとう	油 ごま油 ごま	
28	月	ごはん						米	841 28.4	
		牛乳	乳		牛乳					
		いんげん豆と野菜のスープ	小麦、大豆、鶏肉、豚肉	ベーコン 白いんげん豆		にんじん ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも マカロニ		油
		鶏肉の竜田揚げ	小麦、大豆	鶏肉				でん粉		油
		春雨の酢の物	小麦、ごま、大豆		わかめ		きゅうり	春雨 さとう	ごま	
29	火	麦ごはん						米 麦	846 39.8	
		牛乳	乳		牛乳					
		厚揚げのカレーそばろ煮	小麦、大豆、鶏肉	鶏肉 厚揚げ		にんじん	たまねぎ グリンピース	さとう でん粉		油
		さんまの煮付け	小麦、大豆、魚	さんまおかか煮						
		ほうれん草のおひたし	小麦、大豆			ほうれんそう にんじん	きゅうり	さとう		
30	水	麦ごはん						米 麦	786 28.6	
		牛乳	乳		牛乳					
		こんにゃくのおかか煮	小麦、大豆、鶏肉、魚 魚だし	鶏肉 ちくわ		にんじん いんげん	こんにゃく ごぼう たけのこ しいたけ	じゃがいも さとう		油
		白花草コロッケ	小麦、乳、大豆					白花草コロッケ		油
		野菜ソテー	小麦、大豆			ピーマン	キャベツ	油		
31	木	コッペパン	小麦、乳、大豆					コッペパン	773 41.9	
		牛乳	乳		牛乳					
		豆乳と豆のクリームスープ	小麦、大豆、鶏肉、豚肉	鶏肉 ベーコン 白インゲン豆 豆乳		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも		
		あじのハーブ焼き	小麦、大豆、魚	あじ		パセリ				オリーブ油
		グリーンサラダ	小麦、大豆			ピーマン	キャベツ きゅうり	さとう	油	