学校給食献立予定表

令和5年10月

広川町立広川中学校

日付 曜日	献　立　名	牛乳	使われている食品と体内での主な働き 主に体をつくるもとになる 1群	2群	主に体の調子を整えるもとになる 3群	4群	主にエネルギーのもとになる 5群	6群	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
2 （月）	ごはん うま煮 元気サラダ	☆	鶏肉 厚揚げ 高野豆腐 ハム かつお節	牛乳 昆布	人参 いんげん	ごぼう こんにゃく 椎茸 きゅうり キャベツ コーン	米 じゃがいも 砂糖	油 ゴマ油	725 27.4 19.6
3 （火）	八女地区新人大会								
4 （水）	揚げパン しょうゆラーメン 海藻サラダ	☆	きな粉 豚肉	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	コーン もやし しょうが キャベツ きゅうり	パン 砂糖 中華めん	油 ごま ゴマ油	769 25.8 29.1
5 （木）	ごはん さばのホイル焼き 蓮根と大豆の和え物 かきたま汁	☆	さば 大豆 鶏肉 卵 みそ 豆腐 かまぼこ	牛乳 わかめ	ほうれん草 人参	れんこん 枝豆 コーン 玉ねぎ えのき	米 でん粉	マヨネーズ ごま	799 36.8 26.9
6 （金）	★郷土料理★～四国地方～ たこごはん しっぽくうどん 和風はるさめサラダ みかん	☆	たこ 鶏肉 てんぷら 油揚げ	牛乳 ひじき	人参 ねぎ	大根 ごぼう キャベツ きゅうり コーン みかん	米 麦 うどん 里いも 春雨 砂糖	バター ゴマ油 ごま	679 26.3 14.0
10 （火）	★目の愛護デー★ にんじんピラフ さけフライ キャベツのレモン酢和え コンソメスープ ブルーベリーゼリー	☆	ウインナー 鮭 ベーコン	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ 枝豆 キャベツ セロリ	米 麦 砂糖 じゃがいも 小麦粉 ゼリー　パン粉	油	731 24.6 22.4
11 （水）	ねじりパン ハッシュドチキン パリパリサラダ なし	☆	鶏肉 ツナ	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン 梨	パン じゃがいも 砂糖 マカロニ 揚麺	オリーブ油	739 31.4 19.2
12 （木）	☆リクエスト給食☆～ヤンニョムチキン～ 麦ごはん ヤンニョムチキン 中華サラダ 五目スープ	☆	鶏肉 ハム	牛乳 わかめ	ねぎ 人参 チンゲンサイ	にんにく しょうが コーン キャベツ もやし たけのこ 木くらげ 椎茸	米 麦 でん粉 蜂蜜 砂糖	油 ごま ゴマ油	768 27.9 25.1
13 （金）	高菜ライス タイピーエン まごはやさしいサラダ	☆	豚肉 てんぷら かまぼこ うずら卵 大豆	牛乳 わかめ しらす	人参 ねぎ	玉ねぎ 椎茸 キャベツ きゅうり えのき	米 麦 春雨 じゃがいも 砂糖	ごま ゴマ油 油	676 23.2 24.0
16 （月）	ごはん きのこハンバーグ ブロッコリーサラダ 白菜とベーコンのスープ	☆	牛肉　豚肉 ツナ ベーコン	牛乳	ブロッコリー パセリ	玉ねぎ えのき しめじ エリンギ カリフラワー コーン 白菜 セロリ しょうが　にんにく	米 パン粉	油 マヨネーズ	798 28.9 31.8
17 （火）	ごはん 豚肉と野菜のみそ煮 春雨の酢の物	☆	豚肉 厚揚げ うずら卵 みそ 鶏肉	牛乳	人参 にら	玉ねぎ たけのこ こんにゃく しょうが キャベツ きゅうり	米 砂糖 春雨	油 ごま	740 29.6 23.5
18 （水）	米粉パン 春巻き 野菜のごまサラダ クイッティオスープ	☆	豚肉	牛乳	人参 ねぎ チンゲンサイ	にんじん　玉ねぎ キャベツ しいたけ きゅうり もやし	パン　小麦粉 砂糖 米粉 ビーフン はるさめ	油 ごま ゴマ油	874 28.6 40.0
19 （木）	ごはん いわしのおかか煮 野菜のゆず和え 沢煮碗	☆	いわし ハム 豚肉	牛乳	人参 ねぎ	キャベツ きゅうり ゆず　大根 たけのこ 椎茸 こんにゃく	米	油	667 26.9 21.8
20 （金）	麦ごはん チキンカレー アメリカンサラダ	☆	鶏肉 ハム	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参	玉ねぎ グリンピース りんご キャベツ きゅうり コーン	米 麦 じゃがいも 砂糖	オリーブ油	772 25.1 22.6
23 （月）	ごはん まぐろのかりんとうからめ 野菜のゆかり和え 味噌汁	☆	まぐろ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	しそ 人参 ねぎ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ えのき	米 砂糖	油 ピーナッツ	725 32.3 20.6
24 （火）	麦ごはん 韓国風にくじゃが ごぼうサラダ	☆	豚肉 ツナ	牛乳	人参 いんげん ねぎ	しょうが にんにく 玉ねぎ こんにゃく ごぼう きゅうり キャベツ	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 ごま ゴマ油 マヨネーズ	737 24.6 22.3
25 （水）	ドライカレーサンド コーンスープ	☆	牛ミンチ 豚ミンチ 大豆 ベーコン	牛乳 生クリーム	人参 パセリ	玉ねぎ コーン	パン 砂糖 じゃがいも		735 27.9 26.1
26 （木）	ごはん 厚揚げの中華煮 中華和え	☆	厚揚げ 豚肉 うずら卵 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 こまつ菜	白菜 もやし きゅうり	米 砂糖 でん粉	ゴマ油 ごま	774 33.3 30.1
27 （金）	★十三夜献立★ 芋ごはん さんまのみぞれ煮 野菜の味噌マヨネーズ和え　お月見汁	☆	さんま みそ 鶏肉	牛乳	人参 かぼちゃ ねぎ ほうれん草	きゅうり キャベツ しめじ 大根	米　さつまいも 白玉粉 小麦粉	マヨネーズ ごま	655 21.6 22.3
30 （月）	ごはん さばのみそ煮 野菜の香り和え 水炊き風汁	☆	さば みそ 鶏肉 豆腐	牛乳 のり	ほうれん草 人参	しょうが キャベツ 白菜 しめじ ねぎ	米 砂糖 春雨		773 30.3 28.4
31 （火）	鶏おかかごはん ささみカツ 大根のマヨネーズ和え 魚そうめん汁	☆	鶏肉 かつお節 ハム 魚そうめん 豆腐	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	枝豆 しょうが 大根 きゅうり えのき	米 麦 砂糖	油 マヨネーズ ごま	771 31.5 34.1

＊予定献立は材料の入荷状況等により変更する場合があります。