

日	曜	献立名			おもな材料						熱量 (kcal) たんぱく質 (g)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		パン・麺・ごはん	牛乳	おかず など	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	脂肪を 多く含む	
1	金	菊のあんかけ ご飯	○	里芋といんげんのごま和え 果物(梨)	鶏肉	牛乳	人参 小松菜 さやいんげん	生姜 エリンギ 菊の花 梨	米 片栗粉 里芋 上白糖	ごま	739 28.4
2	土	メキシカン ライス	○	パリパリサラダ じゃが芋のポタージュ	鶏肉	牛乳 クリーム チーズ	人参 小松菜	玉ねぎ マッシュルーム グリーンキャベツ	米 きょうざの皮 じゃが芋 薄粉	バター 油	784 27.5
4	月	切干大根の そばろ丼	○	じゃが芋の味噌ドレ 沢煮椀	鶏肉 鶏卵 味噌 豚肉	牛乳	人参 さやいんげん	生姜 玉ねぎ 大根 キャベツ 椎茸 椎茸	米 三温糖 じゃが芋	油	804 33.7
5	火	ご飯	○	シイラのフライ 野菜のピリ辛和え・国清汁	しいら 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳	小松菜 人参	キャベツ もやし 生姜 大根 じゃが芋 椎茸	米 薄粉 片栗粉 三温糖 野菜	油 ごま油	772 35.5
12	火	ジャージャー麺	○	ひじきのナムル フルーツポンチ	豚肉 味噌	牛乳 ひじき	人参 小松菜	にんにく 生姜 椎茸 椎茸 玉ねぎ 鶏もも肉 じゃが芋 梨 バイカケル 五ノハバナ	中華麺 三温糖 片栗粉 上白糖	油 ごま ごま油	800 30.4
13	水	ご飯	○	ハンバーグ ポテトと野菜のリヨネーゼ パイザンヌスープ	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 青ピーマン 赤ピーマン かぶ菜	キャベツ 玉葱 黄ピーマン セロリ かぶ	米 パン粉 生 三温糖 じゃが芋	油 オリーブ 油	760 27.1
14	木	ワンダフル 牛丼	○	かぶの浅漬け さつま芋の味噌汁	牛肉 油揚げ 味噌	牛乳	かぶ(葉) 人参	玉葱 かぶ 大根 ごぼう 葱	米 上白糖 片栗粉 さつま芋	牛脂	1012 31.4
15	金	ご飯	○	鯖の竜田揚げ 野菜の梅和え・芋っこ汁	鯖 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	小松菜	生姜 もやし キャベツ 梅しお えのき草 葱	米 片栗粉 三温糖 じゃが芋 野菜	油 ごま ごま油	828 31.4
16	土	ポークカレー ライス	○	ツナとコーンのサラダ 果物(りんご)	豚肉 ツナ	牛乳 チーズ わかめ	人参	玉ねぎ 生姜 キャベツ コーン キャベツ じゃが芋	米 麦 じゃが芋 薄粉 三温糖	油 バター	893 27.0
18	月	麦ご飯	○	豚肉の生姜焼き・おなか和え 厚揚げときのこの味噌汁	豚肉 かつお節 鶏肉 味噌 厚揚げ	牛乳	人参 小松菜	にんにく 生姜 キャベツ 玉ねぎ もやし 椎茸 椎茸	米 麦 三温糖		750 35.4
19	火	ゆかりご飯	○	きんぴらコロッケ キャベツの塩昆布和え・かきたま汁	豚肉 鶏肉 豆腐 鶏卵	牛乳 塩昆布	ゆかり 人参 小松菜	ごぼう 玉葱 キャベツ 葱	米 上白糖 じゃが芋 薄粉 片栗粉	油	823 28.8
20	水	ビビンバ	○	タイピーエンスープ カルピスゼリー	豚肉 鶏肉 納豆 たまご じゃが芋 かつお	牛乳 わかめ カルピス	人参 小松菜	にんにく 生姜 玉ねぎ 玉ねぎ 玉ねぎ 玉ねぎ 玉ねぎ	米 三温糖 じゃが芋 薄粉	油 ごま油	844 33.3
21	木	麦ご飯 わかめふりかけ	○	高野豆腐のそばろ煮 メダイのつみれ汁	かつお節 高野豆腐 メダイ 納豆 味噌	牛乳 わかめ 青のり	人参 小松菜 さやいんげん	生姜 椎茸 筍 葱 大根	米 麦 三温糖 じゃが芋 三温糖 薄粉	ごま 油	759 33.9
22	金	ピザサンド	○	蓮根チップサラダ パンプキンシチュー	ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ クリーム	人参 マッシュルーム かぶ(葉)	玉ねぎ マッシュルーム 玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム	コッパパン 三温糖 薄粉	油 バター	780 30.1
26	火	ナシゴレン	ジュ オレン シ	揚げ餃子 ソトアヤム	鶏卵 豚肉 えび 鶏肉		人参 小葱 にら 小松菜	椎茸 玉ねぎ にんにく 玉ねぎ キャベツ もやし しょうゆ オリーブオイル	米 麦 三温糖 きょうざの皮 春雨	油 ごま油	762 27.6
27	水	秋の香りご飯	○	ひじき入り卵焼き 野菜の辛子醤油和え 豆腐と大根の味噌汁	鶏肉 油揚げ 鶏卵 鶏肉 豆腐 味噌	牛乳 ひじき わかめ	人参 青ピーマン さやいんげん 小松菜	しめじ 椎茸 にんにく 玉葱 もやし 大根	米 さつま芋 三温糖	栗 油	813 37.6
28	木	フリッジきのこベーコン クリームソース	○	クロスティーニサラダ 果物(柿)	鶏肉 ベーコン	牛乳 クリーム チーズ	赤ピーマン トマト	椎茸 しめじ 椎茸 胡瓜 玉ねぎ にんにく 柿	フリッジ 薄粉 ソフトフランス	オリーブ油 バター 油	855 27.0
29	金	ご飯	○	鮭のちゃんちゃん焼き・五目きんぴら みぞれ汁・ぶどうゼリー	鮭 かつお節 味噌 納豆 椎茸	牛乳	青ピーマン 人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ ごぼう 椎茸 椎茸 じゃが芋	米 三温糖 じゃが芋 薄粉 上白糖	油 バター	763 39.5

* 食材料購入その他の理由により、献立を一部変更する場合がありますのでご承知おきください。
☆ 今月のワンダフル給食は 10月1日(金)、15日(木)、28日(木)です。お楽しみに。

学校給食摂取基準	830 27.0~41.5
広尾中学校平均	808 31.4



10 月	給食目標	よく食べ丈夫な体をつくろう。
	食に関する 指導目標	魚の栄養を考えよう。