



# 学校給食予定献立表(中学校用)



令和6年10月分



戸田市立学校給食センター

日曜日	献立名	食品名						栄養価		
		献立名	熱や力になる		血や肉をつくる	体の調子をととのえる		調味料・その他	エネルギー (キロカロリー)	タンパク質 (グラム)
			主食とおかず	米・パン・めん・砂糖・油など	牛乳・肉・魚・豆・海藻など	野菜・果物・きのこなど				
1 (火)	はし スプーン	牛乳	主食	ご飯	米				858	36.9
			主菜	秋の香りクリームシチュー	さつまいも 油 ベジメメルソース	豚肉 牛乳	にんじん たまねぎ ほうれん草 マッシュルーム しめじ	コンソメ 塩 こしょう		
			主菜	ささみのレモン風味	片栗粉 油 砂糖	鶏肉	レモン果汁	塩 酒 しょうゆ		
			副菜	こまつなのりサラダ	砂糖	ツナ のり	小松菜 にんじん	しょうゆ 酢		
2 (水)	はし	牛乳	主食	ご飯	米				763	30.8
			主菜	みそチキンカツ	油 砂糖 片栗粉 パン粉 小麦粉 コーンスターチ	八丁みそ 鶏肉		酒 みりん 塩 こしょう ウスターソース		
			副菜	ピリカラきゅうり			きゅうり こんにゃく	キムチの素 塩		
			汁物	豆腐のすまし汁		豆腐 鶏肉	たまねぎ 小松菜 しめじ	酒 塩 しょうゆ 昆布 かつお節		
3 (木)	はし	牛乳	主食	ご飯	米				816	32.5
			主菜	豚肉の バーベキューソース	砂糖	豚肉	たまねぎ りんご にんにく レモン果汁	しょうゆ 塩 こしょう		
			副菜	花野菜サラダ	イタリアンドレッシング		ブロッコリー カリフラワー			
			汁物	チンゲン菜の中華スープ	ごま油	豚肉	たけのこ えのき にんじん ねぎ チンゲンサイ しょうが	中華スープ がらスープ 塩 こしょう 酒 しょうゆ		
4 (金)	はし	牛乳	主食	ホット中華麺	小麦粉			塩	895	33.2
			主菜	みそラーメン	油 片栗粉	豚肉 なたと みそ	にんにく しょうが もやし チンゲンサイ たまねぎ とうもろこし	豆板醤 こしょう 中華スープ 塩 しょうゆ		
			主菜	大豆ナゲット②	油 小麦粉 コーンパウダー 水あめ 砂糖 でん粉	大豆粉	たまねぎ	塩 香辛料		
			副菜	キャベツのごまマヨ和え	マヨネーズ(卵不使用) すりごま 砂糖		キャベツ にんじん	しょうゆ 酢		
7 (月)	はし	牛乳	主食	ご飯	米				776	32.6
			主菜	四川豆腐	砂糖 油 片栗粉 ごま油	豚肉 豆腐	たけのこ にんにく ねぎ にんじん にら	しょうゆ 豆板醤 中華スープ		
			主菜	五目たまご焼き	油 砂糖	卵	にんじん ほうれん草 ねぎ しいたけ しょうが	しょうゆ 魚介エキス 塩 酢		
			副菜	ごぼうの みそドレッシングサラダ	ごま 砂糖 ごま油 油	みそ	ごぼう にんじん きゅうり	酢 しょうゆ		
8 (火)	はし	牛乳	主食	ご飯	米				801	30.6
			主菜	豚肉のうま煮	里芋 油 砂糖	豚肉	こんにゃく 大根 たけのこ にんじん チンゲンサイ しいたけ しょうが にんにく	みりん 酒 しょうゆ		
			主菜	豆腐しゅうまい②	小麦粉 油 砂糖 豚脂	豆腐 鶏肉 卵 魚肉すり身	たまねぎ	塩 昆布エキス かつおエキス 香辛料		
			副菜	グリーンサラダ	油 砂糖		キャベツ きゅうり	塩 こしょう 酢		
9 (水)	はし スプーン	牛乳	主食	ご飯	米				811	31.4
			主菜	フィッシュポーション	油 小麦粉 パン粉	スケソウダラ		塩		
			主菜	ノンエッグタルタルソース	油 砂糖	大豆粉	きゅうり たまねぎ パセリ レモン果汁 こんにゃく	酢 塩 香辛料		
			副菜	ほうれん草と コーンのソテー	油	ベーコン	ほうれん草 とうもろこし エリンギ	塩 こしょう しょうゆ		
10 (木)	はし スプーン	牛乳	主食	ご飯	米				755	35.3
			主菜	やきとり丼	油 砂糖 片栗粉	鶏肉	ねぎ	酒 かつおだし みりん しょうゆ 唐辛子		
			副菜	メンマの和え物	ごま油		メンマ きゅうり もやし	塩		
			汁物	さつまい	さつまいも	油揚げ みそ	ごぼう しいたけ にんじん こんにゃく	かつお節 昆布		
<b>世界の料理 ~イタリア~</b>										
11 (金)	はし スプーン	牛乳	主食	ココア揚げパン	小麦粉 油 砂糖			ココア 塩	786	30.1
			主菜	ポルペッティーニ (肉団子のトマト煮)	砂糖	肉団子	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ トマト	ケチャップ 塩 コンソメ こしょう		
			副菜	ニョッキと ブロッコリーのサラダ	イタリアンドレッシング じゃがいものニョッキ		ブロッコリー			
			汁物	ラビオリスープ		鶏肉 ラビオリ	たまねぎ にんじん キャベツ エリンギ	コンソメ がらスープ こしょう しょうゆ 塩		
14 (月)	<b>スポーツの日</b>									
15 (火)	はし	コー ヒー 牛乳	主食	ご飯	米				865	28.7
			主菜	さんまのかば焼	油 砂糖 片栗粉	さんま		しょうゆ 酒		
			副菜	海藻サラダ	砂糖 ごま油	寒天 海藻 わかめ	とうもろこし きゅうり	しょうゆ 酢		
			汁物	里芋のみそ汁	里芋	豚肉 油揚げ みそ	しめじ こんにゃく ねぎ	かつお節 昆布		

日曜日	はしスプーン	飲み物	料理の種類	主食とおかず	熱や力になる	血や肉をつくる	体の調子をととのえる	調味料・その他	エネルギー(キロカロリー)	タンパク質(グラム)
					米・パン・めん・砂糖・油など	牛乳・肉・魚・豆・海藻など	野菜・果物・きのこなど			
16 (水)	はしスプーン	牛乳	主食	ご飯	米				788	30.6
			主菜	じゃがいものそぼろ煮	じゃがいも 油 砂糖	豚肉 大豆ミート	しらたき にんじん たまねぎ いんげん	かつおだし 酒 塩 しょうゆ		
			主菜	小松菜まんじゅう②	小麦粉 コーンスターチ パン粉 砂糖	鶏肉 大豆粉	小松菜 にら こんにゃく しょうが	塩 しょうゆ		
			副菜	ひじきの彩りサラダ	ナムルドレッシング	ひじき	枝豆 にんじん とうもろこし			
17 (木)	はしスプーン	牛乳	主食	焼きそば	焼きそばめん 油	豚肉 青のり	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン	こしょう 塩 しょうゆ 中濃ソース ウスターソース	766	29.4
			主菜	コロツケ	じゃがいも 砂糖 油 パン粉 小麦粉 コーンスターチ	豚肉 大豆粉	たまねぎ	しょうゆ 塩 こしょう		
			副菜	三色ナムル	ごま油		大豆もやし ほうれん草 にんじん	塩 しょうゆ		
			デザート	みかんゼリー	砂糖		みかん果汁			
18 (金)	はし	牛乳	主食	ご飯	米				776	38.9
			主菜	プルコギ	砂糖 ごま油 片栗粉	豚肉	しょうが にんにく たまねぎ にら しめじ にんじん	しょうゆ こしょう コチュジャン 酒 塩		
			主菜	あじのスタミナ焼き	砂糖	あじ	しょうが にんにく	しょうゆ みりん 豆板醤		
			副菜	小松菜のごま和え	すりごま 砂糖		小松菜 もやし にんじん	しょうゆ		
21 (月)	はし	牛乳	主食	ご飯	米				824	32.6
			主菜	油淋鶏②	片栗粉 油 砂糖 ごま油	鶏肉	ねぎ しょうが にんにく	酢 しょうゆ 酒		
			副菜	春雨サラダ	春雨 砂糖 油 ごま油		にんじん きゅうり もやし	酢 辛子粉 しょうゆ		
			汁物	ワンタンスープ	ごま油	ワンタン なんと	にんじん えのき チンゲンサイ ねぎ	こしょう がらスープ 中華スープ 塩 しょうゆ		
22 (火)	はし	牛乳	主食	ご飯	米				777	37.0
			主菜	すき焼き風煮込み	麩 砂糖	豚肉 焼き豆腐	しらたき えのき にんじん しいたけ 白菜 ねぎ	酒 かつおだし みりん しょうゆ		
			主菜	鮭の塩焼き		鮭		塩		
			副菜	切干大根のサラダ	油 砂糖		切干大根 とうもろこし ほうれん草 にんじん	酢 しょうゆ 塩		
23 (水)	はしスプーン	牛乳	主食	ご飯	米				843	30.7
			主菜	きんぴらハヤシ	油 砂糖 ハヤシルウ	豚肉 大豆ミート	にんじん ごぼう たまねぎ しいたけ にんにく パセリ トマト	ケチャップ こしょう コンソメ ウスターソース ワイン		
			主菜	プレーンオムレツ	砂糖 でん粉 油	卵		酢 塩		
			副菜	白菜のたくあん和え	ごま ごま油		白菜 きゅうり たくあん	塩		
24 (木)	はしスプーン	牛乳	主食	地粉うどん	小麦粉			塩	845	34.1
			主菜	カレーうどん	砂糖 カレールウ 片栗粉	豚肉 油揚げ	にんじん 小松菜 ねぎ たまねぎ	かつお節 酒 しょうゆ カレー粉		
			主菜	笹かまぼこの磯辺揚げ②	小麦粉 油	笹かまぼこ 青のり				
			副菜	豆ポテトサラダ	じゃがいも マヨネーズ(卵不使用)		枝豆 とうもろこし にんじん	こしょう 塩		
25 (金)	はし	牛乳	主食	ご飯	米				782	32.5
			主菜	酢豚	片栗粉 油 砂糖	豚肉	たまねぎ ピーマン たけのこ しいたけ	中華スープ がらスープ ケチャップ しょうゆ 酢		
			副菜	白菜の香り漬け			白菜 きゅうり にんじん ゆず	かつおだし 塩		
			汁物	寒天入り中華スープ	ごま油	鶏肉 豆腐 寒天	にんじん ねぎ チンゲンサイ しょうが	中華スープ がらスープ 塩 こしょう しょうゆ		
28 (月)	振替休日									
29 (火)	はし	牛乳	主食	ご飯	米				753	34.5
			主菜	鶏肉のチリソース	油 砂糖 片栗粉	鶏肉	しょうが にんにく ねぎ	豆板醤 しょうゆ 塩 こしょう		
			副菜	れんこんのきんぴら	ごま油 ごま 砂糖		れんこん にんじん	しょうゆ 唐辛子		
			汁物	中華風コーンスープ	片栗粉	豚肉 卵	たまねぎ にんじん とうもろこし しいたけ チンゲンサイ	中華スープ がらスープ 塩		
30 (水)	はしスプーン	牛乳	主食	ご飯	米				809	30.6
			主菜	さばのから揚げ	油 米粉 でん粉	さば		しょうゆ みりん		
			副菜	かぼちゃサラダ	さつまいも 砂糖 マヨネーズ(卵不使用)		かぼちゃ			
			汁物	すまし汁		鶏肉 豆腐	えのき ねぎ 小松菜 にんじん	酒 塩 しょうゆ かつお節 昆布		
31 (木)	はしスプーン	牛乳	主食	丸パン(乳・卵なし)	小麦粉 砂糖 油			塩	752	30.5
			主菜	デミグラスソースハンバーグ	デミグラスソース 油 砂糖 豚脂	鶏肉 豚肉 大豆粉	たまねぎ マッシュルーム トマト にんにく しょうが	ケチャップ 塩 香辛料 ウスターソース		
			副菜	キャベツとコーンのサラダ	和風ドレッシング		キャベツ とうもろこし きゅうり			
			汁物	野菜スープ		ベーコン	にんじん ほうれん草 たまねぎ パセリ エリンギ にんにく	コンソメ がらスープ こしょう 塩 しょうゆ		
			デザート	パンプキンババロア	砂糖 水あめ	豆乳	かぼちゃ	塩		

10月分 栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
学校給食 摂取基準	830	27~42	18~28	102~140	2.5未満
給食センター 平均	801	32.7	26.6	107.8	3.1

※栄養価は八訂成分表で計算しています。

※使用している材料についてすべて記載しているわけではありません。  
アレルギー等で知りたい食品がありましたら、給食センター栄養士までご相談ください。  
※材料の入荷の都合により、献立を変更することがありますがご了承ください。  
※給食センターでは、**そば、ピーナッツ、木の实類・種実類(カカオ、くり、ごま、木の实類・種実類由来の油を除く)、キウイ、いくら**、たらこの使用はありません。  
※海藻類は**えび・かに**の生息地で採取しています。  
※魚には骨が入っています。気を付けて食べてください。

戸田市立学校給食センター (442-5065)

