中学校

令和3年度

10月分学校給食献立表

【目標】偏食をなくそう

所沢市立第3学校給食センター (04－2942－2972)

日	曜日	献立名			(赤)主に体をつくるもとになる食品	(緑)おもに体の調子を整えるもとになる食品	(黄)おもにエネルギーのもとになる食品	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	金	◆ご飯	牛乳	とんかつ ・ソース ◆沢煮椀 切干大根の炒り煮	牛乳 鶏肉 かまぼこ さつま揚げ 油揚げ 豚肉 昆布	人参 ごぼう 椎茸 たけのこ 水菜 白滝 切干大根	ご飯 油 砂糖 パン粉 パッターミックス粉	711	35.8
4	月	◆チャーハン	牛乳	タコ型たこ焼き(2こ) ◆わかめスープ 中華サラダ	牛乳 鶏肉 わかめ 豆腐 たこ 焼豚	たけのこ 生姜 ねぎ 人参 キャベツ もやし ピーマン 椎茸	ご飯 ごま 油 揚げ玉 砂糖 小麦粉	748	27.0
5	火	◆ご飯	お茶	秋刀魚のおろしソース ◆高野豆腐のそぼろ煮 胡麻和え	豚肉 高野豆腐 さんま	お茶 こんにゃく 人参 玉ねぎ たけのこ 椎茸 生姜 大根 ほうれん草 もやし	ご飯 砂糖 油 片栗粉 ごま	722	31.2
6	水	中華麺	牛乳	◆味噌ラーメン しゅうまい(2こ) フルーツポンチ	牛乳 豚肉 味噌 鶏肉	人参 白菜 もやし ねぎ にら にんにく 生姜 ごぼう 玉ねぎ りんご 桃 ラ・フランス	中華麺 油 パン粉 砂糖 しゅうまいの皮 カクテルゼリー りんごゼリー ぶどうゼリー	781	32.2
7	木	山型食パン ・ブルーベリージャム	牛乳	フライドチキン ◆ミネストローネ ブロッコリーのサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉	玉ねぎ 人参 セロリ ピーマン にんにく トマト 生姜 ブロッコリー キャベツ とうもろこし	山型食パン じゃが芋 油 ブルーベリージャム マカロニ 砂糖 片栗粉	730	32.8
8	金	◆ご飯	牛乳	厚焼き玉子 ◆肉じゃが れんこんきんぴら	牛乳 豚肉 卵	こんにゃく 人参 玉ねぎ 椎茸 さやいんげん れんこん	ご飯 砂糖 油 じゃが芋 ごま	748	28.5
11	月	◆チキンライス	牛乳	さつま芋コロッケ ◆野菜スープ ハムサラダ	牛乳 ベーコン ハム 鶏肉	人参 玉ねぎ 大根 セロリ キャベツ ブロッコリー グリンピース とうもろこし トマト	ご飯 さつま芋 じゃが芋 油 砂糖 パン粉 バッター粉	753	23.5
12	火	◆ご飯	牛乳	野菜のふっくら寄せ甘酢あんかけ ◆もみじといちょうのすまし汁 ひじきの炒め煮	牛乳 鶏肉 豆腐 豚肉 かまぼこ 大豆 ひじき たらすり身	人参 玉ねぎ 小松菜 生姜 白滝 とうもろこし さやいんげん	ご飯 油 砂糖 片栗粉 じゃが芋	697	32.1
13	水	◆ご飯	牛乳	いかのガーリック揚げ ◆大根の味噌汁 里芋とこんにゃくの煮物	牛乳 油揚げ 味噌 いか	大根 玉ねぎ ほうれん草 にんにく こんにゃく 人参	ご飯 里芋 片栗粉 油 砂糖	698	33.4
14	木	コッペパン スライス	コーヒー ミルク	焼きウインナーチリソースかけ ◆白菜のクリーム煮 カラフルサラダ	コーヒーミルク 鶏肉 牛乳 生クリーム ウインナー	白菜 小松菜 人参 玉ねぎ しめじ キャベツ 赤パプリカ とうもろこし 水菜	コッペパン 油 砂糖 小麦粉 バター 片栗粉	734	34.3
15	金	◆ご飯	牛乳	鯖の胡麻味噌だれかけ ◆団子汁 昆布豆	牛乳 豚肉 油揚げ さば 味噌 大豆 昆布	人参 小松菜 大根 ねぎ 生姜 ごぼう	ご飯 白玉団子 砂糖 片栗粉	795	37.6
18	月	ライスボールパン	牛乳	ハムカツ ◆ABCスープ ごぼうサラダ	牛乳 ベーコン ハム	玉ねぎ 人参 キャベツ ごぼう とうもろこし	ライスボールパン マカロニ 油 イタリアンドレッシング パン粉 パッターミックス粉	792	27.9
19	火	地粉うどん	牛乳	◆きつねうどん 大学芋(2こ) こんにゃくの炒め物	牛乳 鶏肉 油揚げ	人参 ねぎ 玉ねぎ 小松菜 椎茸 枝豆 こんにゃく	地粉うどん 砂糖 油 さつま芋 水あめ 片栗粉	796	29.3
20	水	◆麦ご飯	牛乳	◆カレーライス ホキピカタ 福神漬け	牛乳 豚肉 ホキ 卵	人参 玉ねぎ 生姜 にんにく トマト りんご 大根 きゅうり れんこん	麦ご飯 じゃが芋 油 小麦粉 バター はちみつ ごま 砂糖 パン粉	817	31.1
21	木	◆ご飯	牛乳	ジャンボ餃子 ◆マーボー豆腐 チャプチェ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 ハム 味噌	人参 ねぎ にんにく 生姜 椎茸 もやし きくらげ キャベツ 玉ねぎ	ご飯 砂糖 油 春雨 パン粉 餃子の皮 片栗粉	808	31.7
22	金	◆ご飯	牛乳	ホッケの一夜干し ◆せんべい汁 れんこんサラダ ★みかん	牛乳 豚肉 ホッケ	白滝 人参 大根 白菜 ねぎ 小松菜 れんこん 枝豆 みかん	ご飯 南部せんべい 香りごまドレッシング	748	34.5
25	月	◆ご飯	牛乳	照り焼きハンバーグ ◆白菜の味噌汁 磯和え	牛乳 油揚げ 味噌 のり 豚肉 鶏肉	白菜 玉ねぎ 小松菜 人参 生姜 キャベツ もやし	ご飯 砂糖 片栗粉	710	31.0
26	火	◆ご飯	牛乳	春巻き ◆トッポギスープ 根菜の中華炒め	牛乳 豚肉 豆腐	にんにく 生姜 玉ねぎ キムチ にら ごぼう チンゲン菜 大根 人参 きくらげ たけのこ	ご飯 トッポギ 砂糖 油 ごま 春巻きの皮	803	24.7
27	水	ツイストパン	牛乳	鶏肉のハニーマスタード焼き ◆パンプキンシチュー コールスローサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 生クリーム ハム	かぼちゃ 人参 玉ねぎ パセリ にんにく キャベツ とうもろこし	ツイストパン 油 小麦粉 バター はちみつ 砂糖	757	32.2
28	木	◆ご飯	牛乳	鮭の竜田揚げ ◆豚汁 きんぴらごぼう	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 油揚げ さけ	こんにゃく 人参 大根 ねぎ ごぼう	ご飯 里芋 油 ごま 砂糖 片栗粉	738	34.8
29	金	スパゲティ	牛乳	◆つけナポリタン オムレツ ツナサラダ ★ヨーグルト (代)	牛乳 ウインナー ツナ 卵 チーズ ヨーグルト	人参 玉ねぎ ピーマン エリンギ トマト にんにく パセリ キャベツ 小松菜	スパゲティ 油 砂糖 米粉	681	33.7
							月平均	751	31.4

☆献立表は食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配な方はお問い合わせ下さい。

☆献立表について質問等がありましたら、第3学校給食センター(℡2942-2972)までご連絡下さい。

☆材料入荷の都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。

☆食材の産地については、所沢市のホームページで公表しています。

※献立に◆印のついたものは、カップに配膳して下さい。

※毎日おはしを持ってきましょう。

この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出しください。「雑がみ」は貴重な資源です。

《今月の地場産》

小松菜・里芋

食物アレルギー対応食

※対応を希望される方は、申請が必要です。

今月は 乳 の対応があります。

対応食には、献立名のあとに (代) のマークがついています。

29日(金) ヨーグルト ⇒ みかんゼリー