



# 10月西中学校給食 予定献立表

座間市教育委員会  
就学支援課  
保健給食係  
TEL：046-252-8749

|         |    | 献立名                                                                             | 血や肉の元(赤)                                                                                              | 体の調子を<br>整える元(緑)                                                                                  | 熱や力の元(黄)                                                       | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>塩分                                              | 給食有無                              |                      |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|----------------------|
| 1<br>水  |                                                                                     | <b>いわしの唐揚げ</b><br>焼きビーフン<br>ブロッコリーとツナのフレンチドレッシング和え<br>かぼちゃのいとこ煮<br>ごはん 牛乳       | <br><b>お魚メニュー！</b>   | にんにく 生姜<br>玉ねぎ 青ピーマン<br>ブロッコリー コーン<br>かぼちゃ                                                        | 片栗粉 大豆油<br>ビーフン ごま油<br>オイスターソース<br>フレンチドレッシング<br>きび砂糖 粒あん 米    | 853kcal<br>27.8g<br>24.4g<br>3.1g                                       | 1年:○<br>2年:○<br>3年:○              |                      |
| 2<br>木  |                                                                                     | <b>コーンフ레이크チキンカツ(中濃ソース付)</b><br>コールスロー<br>じゃが芋のバター醤油炒め<br>りんごゼリー<br>ごはん 牛乳       | <br><b>人気！</b>       | にんにく 生姜<br>キャベツ 小松菜<br>人参 コーン<br>えのきたけ りんご                                                        | 小麦粉 コーンフ레이크<br>パン粉 大豆油 砂糖<br>じゃが芋 バター<br>ノンエッグマヨネーズ<br>中濃ソース 米 | 860kcal<br>27.8g<br>30.4g<br>1.6g                                       | 1年:○<br>2年:○<br>3年:○              |                      |
| 3<br>金  |                                                                                     | <b>肉豆腐</b><br>ちくわの磯辺揚げ<br>ツナとわかめの酢の物<br>大豆とさつまいもの甘辛炒め<br>ごはん 牛乳                 | 豚肉 豆腐 かつおだし<br>おからパウダー ちくわ<br>青粉 わかめ ツナ<br>大豆 牛乳                                                      | 玉ねぎ 人参<br>キャベツ                                                                                    | こんにゃく 片栗粉<br>砂糖 天ぷら粉 大豆油<br>ごま油 さつまいも<br>米粉 米                  | 941kcal<br>30.6g<br>32.9g<br>5.3g                                       | 1年:○<br>2年:○<br>3年:○              |                      |
| 6<br>月  |                                                                                     | <b>ハンバーグ(オニオンソースかけ)</b><br>たらこパスタ / ブロッコリーのバター炒め<br>チンゲン菜の胡麻和え<br>黄桃缶<br>ごはん 牛乳 | 鶏肉 豚肉 たらこ<br>大豆 かつおだし 牛乳                                                                              | 玉ねぎ ブロッコリー<br>にんにく チンゲンサイ<br>キャベツ 人参 黄桃                                                           | サラダ油 砂糖 バター<br>片栗粉 スパゲッティ<br>ノンエッグマヨネーズ<br>ごま 米                | 787kcal<br>25.4g<br>22.2g<br>2.8g                                       | 1年:○<br>2年:○<br>3年:○              |                      |
| 7<br>火  |    | <b>麻婆ナス</b><br>揚げしゅうまい(醤油なし)<br>中華春雨サラダ<br>杏仁豆腐<br>ごはん 牛乳                       | 豚肉 大豆<br>味噌 鶏だし 乳<br>わかめ 卵 牛乳                                                                         | なす 人参<br>しいたけ 玉ねぎ<br>ねぎ にんにく 生姜<br>グリーンピース 小松菜                                                    | 片栗粉 砂糖 ごま油<br>大豆油 春雨 サラダ油<br>ごま 小麦粉 米                          | 800kcal<br>24.7g<br>22.5g<br>3.5g                                       | 1年:○<br>2年:○<br>3年:○              |                      |
| 8<br>水  |   | <b>シュクメルリ(ジョージア料理)</b><br>ハムカツ(1枚)<br>ブロッコリーのマリネ<br>コッパパン 牛乳                    | <br><b>新メニュー！！</b>  | <br><b>パンの日</b> | 白菜 玉ねぎ<br>マッシュルーム<br>にんにく パセリ<br>ブロッコリー 人参                     | さつまいも マカロニ<br>小麦粉 バター 大豆油<br>イタリアンドレッシング<br>中濃ソース コッパパン                 | 739kcal<br>26.7g<br>23.1g<br>2.7g | 1年:○<br>2年:○<br>3年:○ |
| 9<br>木  |                                                                                     | <b>唐揚げ</b><br>ネギ塩キャベツ<br>こんにゃくとごぼうの炒め<br>さつま芋のミルク煮<br>ごはん 牛乳                    | <br><b>人気！</b>     | 鶏肉 卵 鶏だし<br>かつおだし 乳<br>生クリーム 牛乳                                                                   | 生姜 にんにく<br>キャベツ 人参<br>ねぎ ごぼう                                   | 小麦粉 片栗粉<br>大豆油 ごま油 こんにゃく<br>砂糖 さつまいも<br>バター 米                           | 772kcal<br>29.6g<br>20g<br>1.4g   | 1年:○<br>2年:○<br>3年:○ |
| 10<br>金 |                                                                                     | <b>鶏キムチ</b><br>青のりフライドポテト<br>彩り野菜のナムル<br>いももち(北海道郷土料理)<br>ごはん 牛乳                | 鶏肉 昆布 青粉<br>鶏だし ゼラチン<br>大豆 牛乳                                                                         | 白菜 ねぎ 大根 生姜<br>人参 玉ねぎ にんにく<br>ほうれん草 キャベツ<br>にら えのきたけ りんご                                          | ごま油 砂糖 片栗粉<br>フライドポテト 大豆油<br>小麦粉 ごま いももち 米                     | 787kcal<br>27.6g<br>22.2g<br>3.1g                                       | 1年:○<br>2年:○<br>3年:○              |                      |
| 14<br>火 |                                                                                     | <b>エビフライ(タルタルソース付)</b><br>ウインナーとキャベツの卵ソテー<br>チョップドサラダ<br>パイン缶<br>ごはん 牛乳         | エビ 大豆 豚肉<br>ウインナー 卵 牛乳                                                                                | キャベツ ブロッコリー<br>きゅうり コーン<br>ピクルス レモン果汁<br>パインアップル                                                  | 大豆油 タルタルソース<br>サラダ油 砂糖 小麦粉<br>サウザンアイランド<br>ドレッシング 米            | 793kcal<br>22.6g<br>28g<br>1.9g                                         | 1年:○<br>2年:○<br>3年:○              |                      |
| 15<br>水 |  | <b>チキンカレー</b><br>スパゲッティサラダ<br>キャラメルポテト<br>元氣ヨーグルト<br>ごはん 牛乳                     | <br><b>カレーの日！</b>  | 鶏肉 鶏だし<br>おからパウダー ゼラチン<br>ヨーグルト 牛乳                                                                | 生姜 にんにく 玉ねぎ<br>人参 きゅうり<br>コーン りんご<br>パパイア レーズン                 | サラダ油 じゃが芋 小麦粉<br>バター スパゲッティ 砂糖<br>さつまいも 大豆油<br>ノンエッグマヨネーズ<br>中濃ソース ごま 米 | 957kcal<br>28.3g<br>31.8g<br>1.9g | 1年:○<br>2年:○<br>3年:○ |
| 16<br>木 |                                                                                     | <b>アジの和風おろしだれ</b><br>さんびられんこん<br>スパニッシュオムレツ<br>きゅうりと大根の漬け物<br>ごはん 牛乳            | <br><b>お魚メニュー！</b> | アジ わかめ<br>かつおだし 卵<br>生クリーム チーズ<br>牛乳                                                              | 生姜 大根 れんこん<br>人参 玉ねぎ<br>きゅうり                                   | 片栗粉 大豆油 砂糖<br>ごま油 ごま じゃが芋<br>バター 米                                      | 763kcal<br>28.9g<br>20.6g<br>2.6g | 1年:○<br>2年:○<br>3年:○ |
| 17<br>金 |                                                                                     | <b>ポークジンジャー</b><br>さつま芋のフリッター<br>油揚げの和え物<br>マンゴーゼリー<br>ごはん 牛乳                   | 豚肉 乳 油揚げ<br>かつおだし 牛乳                                                                                  | しめじ 玉ねぎ 生姜<br>にんにく りんご<br>チンゲンサイ キャベツ<br>マンゴー                                                     | サラダ油 砂糖 片栗粉<br>さつまいも 小麦粉<br>ホットケーキミックス<br>大豆油 米                | 907kcal<br>24g<br>34.9g<br>2.4g                                         | 1年:○<br>2年:○<br>3年:○              |                      |
| 23<br>木 |                                                                                     | <b>サワラの照り焼き</b><br>豚肉ネギ塩炒め<br>揚げじゃが芋の肉味噌かけ<br>カクテキキムチ<br>わかめごはん 牛乳              | <br><b>お魚メニュー！</b> | さわら 豚肉 大豆 乳<br>鶏だし 鶏肉 味噌 昆布<br>ゼラチン わかめ<br>魚醤 牛乳                                                  | 生姜 にんにく 玉ねぎ<br>白菜 人参 大根 にら<br>ねぎ レモン果汁 りんご                     | 砂糖 ごま油 ごま<br>片栗粉 じゃが芋 小麦粉<br>大豆油 サラダ油<br>オイスターソース 米                     | 727kcal<br>26.5g<br>18.4g<br>4.3g | 1年:○<br>2年:○<br>3年:○ |
| 24<br>金 |                                                                                     | <b>豚肉とたまごの中華炒め</b><br>春巻き<br>わかめの中華和え<br>かぼちゃのバター醤油煮<br>ごはん 牛乳                  | 豚肉 卵 鶏だし ひじき<br>大豆 わかめ 牛乳                                                                             | 玉ねぎ チンゲンサイ<br>にんにく ブロッコリー<br>大根 コーン かぼちゃ<br>キャベツ 人参 ねぎ 生姜                                         | サラダ油 片栗粉 大豆油<br>中華ドレッシング 砂糖<br>オイスターソース ごま<br>小麦粉 バター 春雨 米     | 891kcal<br>26.2g<br>34.9g<br>4g                                         | 1年:○<br>2年:○<br>3年:○              |                      |
| 27<br>月 |                                                                                     | <b>揚げサバの味噌ダレ</b><br>キャベツとひき肉の春雨炒め<br>大しゅうまい<br>いんげんのえび胡麻和え<br>ごはん 牛乳            | <br><b>お魚メニュー！</b> | サバ 味噌 鶏肉<br>鶏だし 卵 乳 豚肉<br>さくらえび 大豆<br>かつおだし 牛乳                                                    | 生姜 キャベツ<br>人参 玉ねぎ<br>にんにく いんげん                                 | 片栗粉 大豆油 砂糖<br>サラダ油 春雨 ごま<br>オイスターソース<br>パン粉 小麦粉 米                       | 840kcal<br>24.4g<br>18g<br>2.5g   | 1年:○<br>2年:○<br>3年:○ |
| 28<br>火 |                                                                                     | <b>チキンソテー(バーベキューソースかけ)</b><br>ジャーマンポテト<br>カレーマヨブロッコリー<br>ヨーグルトゼリー<br>ごはん 牛乳     | 鶏肉 ウインナー<br>大豆 ヨーグルト 牛乳                                                                               | 玉ねぎ にんにく<br>りんご 生姜<br>カリフラワー 人参<br>ブロッコリー 小松菜                                                     | サラダ油 砂糖 じゃが芋<br>ノンエッグマヨネーズ<br>中濃ソース 米                          | 757kcal<br>32g<br>21.8g<br>1.6g                                         | 1年:○<br>2年:○<br>3年:×              |                      |
| 29<br>水 |                                                                                     | <b>肉じゃがうま煮</b><br>コーンコロッケ<br>肉団子甘酢あん<br>ほうれん草とじゃこの海苔和え<br>ごはん 牛乳                | 豚肉 鶏肉 のり<br>味噌 さば節 大豆<br>ちりめんじゃこ 牛乳                                                                   | 玉ねぎ 人参<br>ごぼう コーン<br>ほうれん草 大根                                                                     | じゃが芋 こんにゃく<br>砂糖 片栗粉 大豆油<br>パン粉 小麦粉 米                          | 821kcal<br>26.8g<br>24g<br>2.9g                                         | 1年:○<br>2年:○<br>3年:×              |                      |
| 30<br>木 |                                                                                     | <b>鶏ちゃん焼き(岐阜県郷土料理)</b><br>大学いも<br>中華風五目玉子焼き<br>小松菜のドレッシング和え<br>ごはん 牛乳           | 鶏肉 味噌 寒天 卵<br>なると 鶏だし ツナ<br>牛乳                                                                        | 生姜 にんにく<br>キャベツ にら 玉ねぎ<br>しいたけ 小松菜 きゅうり<br>人参 コーン                                                 | 片栗粉 さつまいも<br>大豆油 砂糖 サラダ油<br>ノンエッグマヨネーズ 米                       | 804kcal<br>34.5g<br>18.3g<br>3.1g                                       | 1年:○<br>2年:○<br>3年:×              |                      |
| 31<br>金 |                                                                                     | <b>かぼちゃハンバーグ</b><br>コンソメチーズポテト / トマトパスタ<br>ひじきのツナマヨ和え<br>プチシュー<br>ごはん 牛乳        | <br><b>ハロウィン献立</b> | 鶏肉 豚肉 卵 乳<br>チーズ ウインナー<br>ひじき ツナ 大豆<br>牛乳                                                         | かぼちゃ パセリ<br>玉ねぎ 青ピーマン<br>きゅうり 枝豆                               | サラダ油 小麦粉<br>オイスターソース じゃが芋<br>砂糖 ノンエッグマヨネーズ<br>スパゲッティ ごま 米               | 868kcal<br>27.7g<br>32.2g<br>2.2g | 1年:○<br>2年:○<br>3年:× |

◆辛さは調整していますが、辛いものが苦手な人は唐辛子マークを参考にしてください。  
◆箸を忘れずに持ってきてください。また、スプーンの色がある日は、スプーンを持ってきてください。  
◆★印の日は給食がありません。御自宅からのお弁当等が必要になります。  
◆この献立の栄養価欄は牛乳の栄養価が含まれて表示されています。  
◆中学校給食(選択式)では、食物アレルギー対応は行っておりません。保護者様、生徒で予定献立表を確認していただき申込みをお願いいたします。  
給食食材のアレルゲンや同一製造ラインでのアレルゲン混入の場合が考えられる等の情報については、就学支援課保健給食係へお問い合わせください。  
※仕入れの状況によりメニューが変更する場合があるため、予めご了承ください。

牛乳(1本)  
133kcal