



令和4年10月

きゅうしょくこん だて よ てい ひょう

給食献立予定表



玉野市立学校給食センター

ひづけ 日付	こんだてめい 献立名	おも ざいりょう 主な材料			エネルギー(kcal)	エネルギー(kcal)		
		血やにくになる	体の調子をととのえる	エネルギーのもとになる	たんぱく質(g) 小学校	たんぱく質(g) 中学校		
3 (月)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 焼きぎょうざ 中華和え	豆腐 ぎょうざ ぶた肉	みそ 牛乳 牛肉	しょうが にんじん 干しいたけ にんにく えだまめ	たまねぎ たけのこ ねぎ もやし	砂糖 油 でんぷん 米	733 29.3	850 33.5
4 (火)	セルフサンド(パン ハムカツ 添え野菜) 牛乳 マカロニスープ スイートポテト	牛乳 ベーコン	ハムカツ	キャベツ たまねぎ	にんじん しめじ	パン マカロニ 油 スイートポテト	670 23.3	803 27.8
5 (水)	ごはん 牛乳 鯖のゆずみそかけ ちりめん和え わかめ汁	牛乳 みそ 豆腐	鯖 ちりめん わかめ	ゆず にんじん たまねぎ	きゅうり えのきたけ ねぎ	米 油 砂糖	610 28.6	716 32.8
6 (木)	ごはん 牛乳 ぶた肉のから揚げ こう和え 厚揚げのみそ汁	牛乳 厚揚げ みそ	ぶた肉 わかめ	しょうが もやし だいこん ねぎ	キャベツ にんじん たまねぎ	米 油 でんぷん	686 25.6	810 29.6
7 (金)	コーンピラフ 牛乳 ポトフ 青じそサラダ ブルーベリーゼリー	牛乳	ウィンナー	たまねぎ キャベツ グリーンピース とうもろこし マッシュルーム	にんじん はくさい えだまめ 赤ピーマン にんにく	米 ドレッシング じゃがいも ゼリー	615 19.7	726 22.7
11 (火)	〇〇〇目の愛護デー献立 〇〇〇 パン 牛乳 白身魚のカリカリフライ フレンチサラダ 豆乳スープ	牛乳 ベーコン 白身魚のカリカリフライ	豆乳	きゅうり にんじん しめじ	もやし たまねぎ	パン 砂糖 油 じゃがいも	640 23.8	815 29.4
12 (水)	ごもくごはん 牛乳 鯖の塩焼き 赤じそ和え 湯葉のすまし汁	牛乳 湯葉 とり肉	鯖 わかめ 油揚げ	キャベツ きゅうり えのきたけ ねぎ 干しいたけ	にんじん 赤じそ たまねぎ ごぼう	米 こんにゃく	645 25.4	771 29.6
13 (木)	かやくうどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 梅肉和え	牛乳 油揚げ かつおぶし ちくわの磯辺揚げ	とり肉 かまぼこ	たまねぎ しめじ きゅうり うめ	にんじん ねぎ もやし	こんにゃく うどん 油 砂糖	615 26.8	762 32.4
14 (金)	ごはん 牛乳 肉じゃが いんげんのごま和え 冷凍みかん	ぶた肉 肉じゃが 牛乳	牛乳	にんじん しめじ さやいんげん	たまねぎ きぬさや みかん	じゃがいも こんにゃく 米 砂糖 ごま	649 21.8	767 25.0
17 (月)	ごはん 牛乳 秋刀魚の甘露煮 きんぴられんこん 白玉麩のみそ汁	牛乳 平天 秋刀魚の甘露煮	みそ わかめ	れんこん さやいんげん えのきたけ	にんじん たまねぎ ねぎ	米 砂糖 こんにゃく ふ	652 24.2	742 26.3
18 (火)	パン(いちごジャム) 牛乳 豆腐のカレー炒め煮 フライドポテト もやしのサラダ	牛乳 豆腐	ぶた肉	えだまめ もやし にんじん キャベツ	とうもろこし しょうが たまねぎ たけのこ	パン じゃがいも ドレッシング でんぷん	677 28.0	817 33.4
19 (水)	ごはん 牛乳 ハンバーグのたれかけ しそひじき和え 赤だし	牛乳 しそひじき みそ	ハンバーグ 油揚げ	キャベツ だいこん なめこ	にんじん たまねぎ ねぎ	米 砂糖	614 21.8	702 23.8
20 (木)	ごはん 牛乳 鮭の薬味たれかけ ささみの和え物 ワンタンスープ	牛乳 ささみ	鮭 ぎょうざ	白ねぎ キャベツ にんじん 干しいたけ	しょうが えだまめ たまねぎ ねぎ	米 油 砂糖	647 30.1	763 34.9
21 (金)	ごはん 牛乳 チキンカツ そくせき漬け のっぺい汁	牛乳 かつおぶし	チキンカツ ぶた肉	もやし にんじん 干しいたけ	はくさい ごぼう ねぎ	米 さといも 油	619 24.3	730 28.1
24 (月)	ごはん 牛乳 ままかりの南蛮漬け こふ和え 白菜のみそ汁	牛乳 塩昆布 わかめ	ままかり 油揚げ みそ	たまねぎ もやし はくさい ねぎ	キャベツ にんじん えのきたけ きゅうり	米 砂糖 油	610 22.6	718 26.1
25 (火)	パン 牛乳 豆乳シチュー ポロニアソーセージ 野菜ソテー	牛乳 豆乳 ポロニアソーセージ	とり肉	にんじん グリーンピース とうもろこし マッシュルーム	たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも	658 30.3	822 37.8
26 (水)	〇〇〇秋祭り献立 〇〇〇 ちらし寿司 牛乳 ごまだれ和え さつま汁	牛乳 とり肉 みそ	穴子 油揚げ ちくわ	えだまめ もやし ごぼう れんこん 干しいたけ	キャベツ にんじん ねぎ かんぴょう	米 砂糖 ごま 油 さつまいも こんにゃく	611 23.5	728 27.2
27 (木)	みそラーメン 牛乳 ツナの和え物 おにまん	牛乳 みそ	ぶた肉 まぐろ	キャベツ たまねぎ もやし しょうが ねぎ	にんじん とうもろこし たけのこ えだまめ にんにく	砂糖 おにまん 油 中華めん	689 29.2	796 34.1
28 (金)	ごはん 牛乳 鱈フライ おかか和え けんちん汁	牛乳 かつおぶし	鱈フライ 豆腐	もやし にんじん だいこん	キャベツ ごぼう ねぎ	米 砂糖 こんにゃく	622 22.4	733 25.8
31 (月)	ごはん 牛乳 とり肉のマスタード焼き 海藻サラダ コーンスープ	牛乳 まぐろ 海そう	とり肉 ベーコン	にんじん たまねぎ えのきたけ	キャベツ とうもろこし	砂糖 油 米	646 27.3	758 31.3

※この献立は予定のため、変更することがあります。