



令和6年度 10月 献立予定表 (表)



新座市立第三中学校
校長 石田 和男
栄養士 細川 純子

| 日付 | 献立名 | 食材名 | 栄養価 | | |
|-----------|---------------|---|---------|-------|------|
| | | | 熱量 kcal | 蛋白質 g | 脂質 g |
| 4 (金) | 牛乳 | 牛乳 | 771 | 32 | 16.4 |
| | ひじきふりかけごはん | 米 麦 ひじき 酒 しょうゆ ちりめんじゃこ ゆかり ごま | | | |
| | 肉じゃが | じゃがいも 豆腐 豚肉 たまねぎ にんじん しらたき ほうれん草 酒 三温糖 みりん しょうゆ なたね油 | | | |
| | ヨーグルト | ヨーグルト 砂糖 クリーム 寒天 | | | |
| 7 (月) | 牛乳 | 牛乳 | 746 | 38.1 | 25.8 |
| | 炊き込みビビンバ | 米 麦 豚肉 酒 キムチ トウバンジャン ラー油 なたね油 にんじん ほうれん草 もやし しょうゆ 食塩 みりん 三温糖 酢 鶏卵 ごま | | | |
| | 魚のヤンニョムソース和え | まぐろ 酒 でん粉 なたね油 しょうが ながねぎ 三温糖 しょうゆ コチュジャン ケチャップ ごま | | | |
| 8 (火) | 飲むヨーグルト | 砂糖 ヨーグルト クリーム | 727 | 26.7 | 15.1 |
| | 豚肉のおろし丼 | 米 麦 豚肉 酒 しょうが でん粉 なたね油 たまねぎ こんにゃく みりん しょうゆ だいこん 三温糖 一味唐辛子 ごま | | | |
| | わかめのみそ汁 | 油揚げ じゃがいも ながねぎ わかめ みそ (けずりぶし) | | | |
| 9 (水) | 牛乳 | 牛乳 | 751 | 28.0 | 34.7 |
| | 二色揚げパン | 子どもパン (小麦粉 砂糖 脱脂粉乳) なたね油 ココア きな粉 三温糖 食塩 | | | |
| | 鶏肉のシチュー | ベーコン 鶏肉 はくさい じゃがいも にんじん たまねぎ なたね油 小麦粉 牛乳 食塩 こしょう クリーム | | | |
| 10 (木) | 牛乳 | 牛乳 | 767 | 26.3 | 27.1 |
| | わかめごはん | 米 麦 食塩 わかめ ごま | | | |
| | さばのみそ煮 | さば 酒 しょうが ながねぎ 酢 しょうゆ 三温糖 みりん みそ でん粉 (昆布) | | | |
| | ほうれん草と春雨のごま和え | ほうれん草 もやし にんじん 春雨 しょうゆ 酒 三温糖 ごま | | | |
| 11 (金) | 牛乳 | 牛乳 | 740 | 32.9 | 23.8 |
| | 鶏のから揚げ丼 | 米 麦 ごま のり 鶏肉 酒 でん粉 なたね油 しょうゆ 三温糖 みりん | | | |
| | みそけんちん汁 | 豆腐 こんにゃく にんじん ごぼう だいこん じゃがいも 長ねぎ こまつな みそ (けずりぶし) | | | |
| 15 (火) | コーヒーストック | 牛乳 砂糖 コーヒー | 739 | 33.8 | 22.1 |
| | スタミナピラフ | 米 麦 にんにく しょうが 豚肉 食塩 こしょう 酒 しょうゆ たまねぎ にんじん たもぎ茸 食塩 なたね油 | | | |
| | ワンタンスープ | ワンタン 鶏肉 酒 なたね油 しいたけ にんじん もやし うずら卵 ほうれん草 ながねぎ 食塩 こしょう しょうゆ (けずりぶし) | | | |
| 16 (水) | 牛乳 | 牛乳 | 821 | 33.2 | 29.4 |
| | もやしそば | 中華麺 なたね油 しょうが にんにく 豚肉 にんじん もやし しいたけ 切干大根 こまつな ながねぎ 食塩 こしょう しょうゆ ごま油 | | | |
| | ツナカレー餃子 | ぎょうざの皮 ツナ たまねぎ チーズ マヨネーズ 食塩 こしょう カレー粉 小麦粉 なたね油 | | | |
| 17 (木) | 牛乳 | 牛乳 | 772 | 26.1 | 24.9 |
| | チキンカレー | 米 麦 なたね油 鶏肉 ぶどう酒 にんにく しょうが じゃがいも たまねぎ にんじん アップルソース ケチャップ ウスターソース (りんご 大豆) しょうゆ 小麦粉 カレー粉 食塩 こしょう オールスパイス | | | |
| | コールスローサラダ | キャベツ こまつな にんじん 食塩 こしょう 酢 三温糖 なたね油 たまねぎ | | | |
| 18 (金) | 牛乳 | 牛乳 | 785 | 32.6 | 28.0 |
| | 五目ごはん | 米 麦 鶏肉 油揚げ しいたけ にんじん 高野豆腐 三温糖 しょうゆ なたね油 食塩 | | | |
| | いわしフライ | いわし 食塩 こしょう 小麦粉 鶏卵 青のり パン粉 なたね油 中濃ソース (りんご 大豆) | | | |
| | ごまみそ和え | こまつな もやし ごま みそ ごま油 三温糖 しょうゆ | | | |

裏面に続きます





令和6年度 10月 献立予定表 (裏)



| 日付 | 献立名 | 食材名 | 栄養価 | | |
|-----------|--------------|---|---------|-------|------|
| | | | 熱量 kcal | 蛋白質 g | 脂質 g |
| 21 (月) | 飲むヨーグルト | 砂糖 ヨーグルト クリーム | 760 | 33.1 | 17.7 |
| | こぎつねずし | 米 麦 酢 三温糖 食塩 油揚げ にんじん 鶏肉 三温糖 みりん 酒 しょうゆ のり | | | |
| | 魚の南部焼き | あじ しょうが 酒 みりん しょうゆ ごま | | | |
| | じゃがいものごま和え | じゃがいも こまつな しょうゆ 酒 三温糖 ごま | | | |
| 22 (火) | 牛乳 | 牛乳 | 766 | 22.8 | 21.2 |
| | 中華丼 | 米 麦 豚肉 たまねぎ たけのこ にんじん しいたけ はくさい こまつな うずら卵 にんにく しょうが 三温糖 しょうゆ 酒 食塩 こしょう ごま油 オイスターソース でん粉 なたね油 | | | |
| | 寒天フルーツ | 寒天 三温糖 黄桃缶 甘夏缶 りんご缶 ぶどう酒 | | | |
| 23 (水) | 牛乳 | 牛乳 | 821 | 38.5 | 35.4 |
| | カツサンド | 子どもパン (小麦粉 砂糖 脱脂粉乳) 豚肉 食塩 こしょう 小麦粉 鶏卵 パン粉 なたね油 中濃ソース (りんご 大豆) | | | |
| | はくさいのクリームスープ | ベーコン 鶏肉 はくさい じゃがいも にんじん たまねぎ なたね油 小麦粉 牛乳 食塩 クリーム ほうれん草 | | | |
| 24 (木) | 牛乳 | 牛乳 | 788 | 36.1 | 26.7 |
| | こまつなチャーハン | 米 麦 なたね油 食塩 こしょう しょうゆ 豚肉 ちりめんじゃこ こまつな 鶏卵 | | | |
| | 肉団子スープ | 鶏肉 豚肉 豆腐 しょうが 食塩 こしょう 酒 でん粉 しいたけ もやし キャベツ にんじん 切干大根 ながねぎ 春雨 食塩 しょうゆ | | | |
| グレープゼリー | ぶどう 砂糖 | | | | |
| 25 (金) | 牛乳 | 牛乳 | 798 | 35.3 | 30.4 |
| | 塩ラーメン | 中華麺 豚肉 にんじん もやし キャベツ わかめ とうもろこし しょうが にんにく なたね油 食塩 こしょう しょうゆ 酒 ごま油 バター | | | |
| | 鶏のから揚げ | 鶏肉 しょうが にんにく しょうゆ 食塩 酒 ごま油 でん粉 なたね油 | | | |
| 28 (月) | 牛乳 | 牛乳 | 751 | 29.8 | 32.9 |
| | 里芋としめじのごはん | 米 麦 里芋 なたね油 鶏肉 しめじ にんじん 油揚げ 酒 みりん しょうゆ | | | |
| | さばの塩焼き | さば 食塩 | | | |
| | こまつなのごま和え | こまつな もやし しょうゆ 酒 三温糖 ごま | | | |
| 29 (火) | 牛乳 | 牛乳 | 844 | 29.5 | 31.7 |
| | ドライカレー | 米 麦 カレー粉 なたね油 にんにく しょうが 豚肉 ぶどう酒 たまねぎ にんじん 切干大根 トマトジュース ケチャップ トマトピューレ 食塩 こしょう しょうゆ 小麦粉 中濃ソース (りんご 大豆) ウスターソース (りんご 大豆) | | | |
| | 海草サラダ | 海草ミックス キャベツ にんじん なたね油 ごま油 酢 三温糖 しょうゆ 食塩 ごま | | | |
| 30 (水) | 飲むヨーグルト | 砂糖 ヨーグルト クリーム | 700 | 38.1 | 16.6 |
| | けんちんうどん | うどん 豚肉 だいこん にんじん しいたけ こんにゃく 生揚げ 酒 みりん しょうゆ 食塩 こまつな ながねぎ (けずりぶし) | | | |
| | 笹かまのりごま揚げ | 笹かまぼこ 小麦粉 青のり ごま 鶏卵 なたね油 | | | |
| 31 (木) | 牛乳 | 牛乳 | 776 | 31.3 | 25.1 |
| | 麻婆丼 | 米 麦 なたね油 しょうが にんにく 豆板醤 豚肉 ながねぎ 豆腐 にんじん 切干大根 しいたけ 酒 テンメンジャン 三温糖 食塩 しょうゆ ラー油 ごま油 でん粉 | | | |
| | 春雨サラダ | 春雨 もやし にんじん こまつな 酢 しょうゆ 三温糖 ごま油 食塩 こしょう | | | |

* 食材料の購入等の都合により、献立を変更する場合があります
 * 1日～3日は朝霞地区新人大会のため給食はありません

毎月5日は給食費の引き落とし日です。 前日までに残高の確認をお願いします。