

10月 給食献立表

2024度 尾鷲市立輪内中学校

日	種	献立名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			卵/肉/魚/豆腐	乳製品/海草/小魚	緑黄色野菜	淡色野菜/果物	ごはん/いも類	油/マヨネーズ	
1	火	 コロッケ 和風サラダ ピリカラ汁 ねぎ塩豚丼 豆スープ	竹輪 豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ 味噌 出汁	人参 コーン ねぎ	きゃべつ 胡瓜 切干大根	ご飯 コロッケ ごんにゃく	油 ドレッシング	
2	水	 ねぎ塩豚丼 豆スープ	豚肉 大豆 卵	牛乳	ねぎ 人参	にんにく 玉ねぎ もやし レモン	ご飯 片栗粉	ごま油 ごま	
3	木	 中間テスト 							
4	金	 クリームシチュー 切り干し大根のサラダ	鶏肉 ツナ	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ しめじ 切干大根 きゃべつ きゅうり	ご飯 シチューの素 じゃが芋	マヨネーズ	
7	月	 ミートスパゲティ ごまドレサラダ ブレーンフィン	豚肉 竹輪 卵	牛乳	人参 ほうれん草	トマト缶 玉ねぎ きゃべつ	スパゲティ 小麦粉	砂糖 油 ドレッシング バター	
8	火	 焼肉炒め 昆布きゃべつ ワンタンスープ チキンのねぎソース ゆかりキャベツ かきたま汁 生節のしぐれ煮 ポテトサラダ みそ汁 かむかむDAY	豚肉 豚肉	ヨーグルト 塩昆布	ビーマン ねぎ 人参	玉ねぎ きゃべつ 胡瓜 白菜 生姜 きゃべつ えのき	ご飯 ワンタン ご飯 小麦粉 片栗粉	油 焼き肉のたれ ごま 砂糖 油 ごま油	
9	水	 チキンのねぎソース ゆかりキャベツ かきたま汁	鶏肉	牛乳 出汁	ねぎ	生姜 きゃべつ	ご飯 小麦粉 片栗粉	砂糖 油 ごま油	
10	木	 生節のしぐれ煮 ポテトサラダ みそ汁 かむかむDAY	生節 ハム 油揚げ	牛乳 わかめ 出汁 味噌	人参 ねぎ	生姜 胡瓜 玉ねぎ	ご飯 じゃが芋	砂糖 ごま マヨネーズ	
11	金	 厚揚げの中華煮 海草サラダ	豚肉 厚揚げ	牛乳 わかめ	人参 青梗菜 コーン	玉ねぎ 椎茸 生姜 胡瓜 きゃべつ	ご飯 片栗粉	砂糖 ごま油 油	
14	月	 スポーツの日 							
15	火	 ごぼうごまだれ丼 マカロニサラダ みそ汁	竹輪 ハム 豆腐	牛乳 わかめ 出汁 味噌	人参 ねぎ	ごぼう 生姜 胡瓜 玉ねぎ	ご飯 片栗粉 マカロニ	砂糖 油 ごま マヨネーズ	
16	水	 チャーハン ナムル そぼろスープ	焼き豚 かまぼこ 卵 鶏肉	牛乳	ねぎ 人参 ほうれん草 玉ねぎ	玉ねぎ もやし 白菜	ご飯	油 砂糖 ごま ごま油	
17	木	 キムチうどん かき揚げ のり佃煮	豚肉 揚げ天	牛乳 のり佃煮	人参 ニラ ビーマン	キムチ もやし 大根 玉ねぎ	ご飯 うどん てんぷら粉	油	
18	金	 八宝菜 かみかみ和え	豚肉 うずらの卵 いか さきいか	牛乳	人参 青梗菜	白菜 椎茸 玉ねぎ まこもたけ 生姜 にんにく 胡瓜 大根	ご飯 片栗粉	油 ごま ごま油 砂糖	
21	月	 カレー フルーツヨーグルト 福神漬け	豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参 ねぎ	玉ねぎ にんにく バイン缶 みかん缶 福神漬け	ご飯 じゃが芋 カレールウ	油	
22	火	 磯部つくね 大根サラダ みそ汁	鶏肉 卵 豆腐 油揚げ	牛乳 青のり かつお節 味噌 出汁	にんじん ねぎ	生姜 玉ねぎ 大根 胡瓜	ご飯 パン粉	砂糖 ドレッシング	
23	水	 スパイシーピラフ ごぼうサラダ コンソメスープ	ウィンナー ベーコン	牛乳	ビーマン 人参 コーン	玉ねぎ にんにく ごぼう 胡瓜 きゃべつ	ご飯	バター ドレッシング	
24	木	 ビビンバ はりはり漬け わかめスープ	豚肉 卵 ベーコン	牛乳 塩昆布 わかめ	ほうれん草 ねぎ 人参	もやし にんにく 胡瓜 切干大根 玉ねぎ	ご飯 糸こんにゃく	油 ごま油 砂糖 ごま	
25	金	 揚げ餃子 パンサンスー ひじきの炒り煮	ハム 大豆 鶏肉 油揚げ	牛乳 ひじき	人参 いんげん	胡瓜	ご飯 餃子 春雨 糸こんにゃく	油 砂糖 ごま油	
28	月	 わかめごはん 焼きそば カップエッグ	豚肉 いか 揚げ天 卵 ウィンナー	牛乳 わかめご飯の素 青のり かつお節	人参	玉ねぎ きゃべつ	ご飯 焼きそば類	油 マヨネーズ	
29	火	 二色そぼろ 春雨サラダ みそ汁	鶏肉 卵 かにかまぼこ 豆腐	牛乳 味噌 出汁	小松菜 コーン 人参 ねぎ	大根 もやし 白菜	ご飯 春雨 じゃが芋	砂糖 油	
30	水	 あつあつ煮 ごま和え すまし汁	鶏肉 揚げ天 厚揚げ 豆腐 かまぼこ	牛乳 味噌 出汁	人参 小松菜 ねぎ	大根 もやし 白菜 えのき 玉ねぎ	ご飯 こんにゃく	砂糖 ごま	
31	木	 ハロウィン かぼちゃのクリームグラタン ツナサラダ オニオンスープ	鶏肉 ツナ	牛乳 チーズ	かぼちゃ コーン 人参	玉ねぎ 胡瓜 きゃべつ エリンギ	ご飯 パン粉	バター マヨネーズ 油	