



令和6年10月分 学校給食献立表の内容見直しによる単価等比較（中学校）  
（学校給食摂取基準を満たし食の楽しさを考慮した献立）

| 日 曜  | 令和6年10月献立名                                                                                                      | 見直し例                                          | 現行    |        | 見直し後  |        |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------|--------|-------|--------|
|      |                                                                                                                 |                                               | エネルギー | 単価     | エネルギー | 単価     |
| 1 火  | ご飯 牛乳<br>マーボー豆腐<br>しゅうまい 3個<br>小松菜のナムル                                                                          |                                               | 841   | 325.7  | 841   | 325.68 |
| 2 水  | ご飯 牛乳<br>野菜とツナのおかか和え<br>果汁<br>大葉                                                                                | 鶏肉むね→もも<br>さつまいも 60g→65g                      | 818   | 277.12 | 831   | 287.14 |
| 3 木  | スライスパン 牛乳<br>ピザサンドの具◎<br>大豆ナゲット 2個<br>野菜スープ<br>スライスチーズ◎                                                         | バラベーコン 9g→12g<br>大豆ナゲット 2個→3個<br>豚肉 18g→24g   | 760   | 318.9  | 828   | 358.91 |
| 4 金  | ご飯 牛乳<br>さんまの銀紙焼き<br>野菜のごま和え<br>寒たくさん汁                                                                          | 豚肉 18g→25g                                    | 775   | 334.96 | 790   | 344.25 |
| 7 月  | ご飯 牛乳<br>いわしの梅煮<br>切干し大根の煮物<br>沢煮碗                                                                              | いわし梅煮 50g→60g<br>鶏肉 12g→15g<br>豚肉 24g→26g     | 758   | 330.11 | 791   | 351.5  |
| 8 火  | 麦ご飯 牛乳<br>焼き肉風炒め<br>ワンダンスープ<br>りんご                                                                              | 豚肉 52g→60g<br>鶏肉むね18g→もも20g                   | 758   | 315.17 | 782   | 335.55 |
| 9 水  | 白玉うどん 牛乳<br>きつね汁<br>コロケ<br>ハムとキャベツのサラダ                                                                          | 鶏肉 21g→24g<br>コロケ 70g→80g<br>ハム 9g→12g        | 787   | 283.65 | 811   | 298.69 |
| 10 木 | 麦ご飯 牛乳<br>トマトバターチキンカレー<br>野菜のマリネ<br>ヨーグルト                                                                       | たこナゲット2個追加                                    | 814   | 321.5  | 872   | 385.2  |
| 11 金 | わかめご飯 牛乳<br>かつおフライのソースかけ<br>かにかまときゅうりの酢の物<br>のっぺい汁                                                              |                                               | 825   | 373.58 | 825   | 373.57 |
| 15 火 | 五穀ご飯 牛乳<br>さばの塩焼き<br>れんこんのきんぴら<br>豆腐のすまし汁                                                                       | 豚肉 12g→15g<br>かまぼこ 6g→8g                      | 817   | 338.83 | 826   | 346.16 |
| 16 水 | 《姉妹都市の日・オーストラリア<br>クロスロールパン 牛乳<br>バジルチキンソテー<br>白いんげん豆入りポテトサラダ<br>卵無しマヨネーズ(クラス用)<br>シーフードチャウダー                   | ビクトリア州 マセドンレンジス市<br>バジルチキンソテー 50g→60g         | 820   | 354.66 | 838   | 373.63 |
| 17 木 | ご飯 牛乳<br>さわらの照り焼き<br>おろし納豆<br>栗入り炊き寄せ煮                                                                          | 納豆 18g→22g<br>鶏肉むね→もも<br>鶏肉 19g→24g           | 784   | 421.47 | 802   | 433.77 |
| 18 金 | ご飯 牛乳<br>あいちの肉団子 3個<br>野菜のじゃこ和え<br>ひきすり                                                                         | キャンディーチーズ3個を添加                                | 794   | 415.02 | 847   | 461.78 |
| 21 月 | 《姉妹都市の日・山形県米沢市》<br>ご飯 牛乳<br>だだちゃ豆はんぺん<br>ひやしる<br>芋煮<br>野菜ゼリー                                                    | だだちゃ豆はんぺん 50g→60g<br>油あげ 5g→7g<br>豚肉 21g→30g  | 788   | 409.69 | 828   | 435.9  |
| 22 火 | ご飯 牛乳<br>ハンバーグのきのこあんかけ<br>白菜の昆布和え<br>鶏肉と野菜のうま煮                                                                  | ハンバーグ 60g→70g<br>ツナ12g追加<br>鶏肉 24g→30g        | 752   | 324.47 | 816   | 357.96 |
| 23 水 | ソフトめん 牛乳<br>ミートソースかけ<br>あじフリッター 2個<br>ヨールスローサラダ                                                                 |                                               | 847   | 338.7  | 847   | 338.72 |
| 24 木 | ご飯 牛乳<br>さけフライのレモンしょうゆかけ<br>磯香和え<br>さつまいものみそ汁                                                                   | ココア牛乳の素(1個)を添加                                | 778   | 315.7  | 884   | 413.76 |
| 25 金 | ご飯 牛乳<br>厚揚げのごまだれかけ<br>キャベツのゆかり和え<br>じゃがいものそぼろ煮                                                                 | 豚肉 24g→30g<br>はんぺん 12g→18g<br>一口ゼリー洋なし(1個)を添加 | 771   | 284.18 | 808   | 320.4  |
| 28 月 | 麦ご飯 牛乳<br>ハヤシライス<br>オムレツ<br>海藻とごぼうのサラダ<br>サウザンドレッシング(クラス用)                                                      |                                               | 848   | 359.07 | 848   | 355.13 |
| 29 火 | ご飯 牛乳<br>いわしのかば焼き<br>五目煮豆<br>豚汁                                                                                 | いわし 40g→60g                                   | 798   | 270.28 | 834   | 284.32 |
| 30 水 | ご飯 牛乳<br>卵無しピピンパの具★<br>チヂミ<br>ピリ辛スープ                                                                            | ご飯→麦ご飯<br>チヂミ 50g→70g<br>ごま無し乾燥小魚(8g)を添加      | 771   | 333.97 | 819   | 389.58 |
| 31 木 | サンドイッチロールパン 牛乳<br>ウインナーのケチャップソースかけ◎<br>野菜ソテー<br>かぼちゃの豆乳ポタージュ<br>《セレクトデザート》<br>A:お米のタルト<br>B:スイートポテト<br>C:ぶどうゼリー |                                               | 886   | 371    | 886   | 371.02 |
|      |                                                                                                                 | 平均                                            | 800   | 337.17 | 830   | 361.03 |