

10月 献立予定表

日	曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価 中学校生徒 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)
			(赤) おもに体をつくるもとになる		(緑) おもに体の調子を整えるもとになる		(黄) おもにエネルギーのもとになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実		
1	水	ごはん					米			870 32.5 1.9
		牛乳		牛乳						
		かつおとじゃがいものケチャップあえ	◇かつお鰹粉付き				じゃがいも・砂糖	油		
		野菜いっぱい豚汁	豚肉・豆腐・みそ		にんじん・小松菜	大根・ごぼう・白菜・長ねぎ		油		
2	木	はちみつパン					◇はちみつパン			860 32.3 2.6
		牛乳		牛乳						
		お月見豆乳シチュー	鶏肉・豆乳・白いんげん豆		にんじん	玉ねぎ	◇かぼちゃ入りじゃがいももち じゃがいも・米粉	油		
		コールスローサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ・油		
3	金	お月見ゼリー					◇お月見ゼリー			803 31.7 2.5
		ボークチャーハン	豚肉・◇炒り卵・なると		にんじん	しいたけ・長ねぎ・枝豆	米	ごま油	中華だし・塩・こしょう・しょうゆ	
		牛乳		牛乳						
		焼きぎょうざ	◇ぎょうざ							
6	月	中華あえ	まぐろ水煮	わかめ	にんじん	キャベツ・もやし	砂糖	ごま・油・ごま油	しょうゆ・酢	819 31.1 2.0
		ごはん					米			
		牛乳		牛乳						
		さわら甘こうじ立田揚げ	◇さわら甘麴立田揚げ		にんじん・小松菜	キャベツ・もやし 玉ねぎ・えのきだけ	砂糖 じゃがいも	油 ごま	しょうゆ	
7	火	ソフトメン					◇ソフトめん			860 29.5 2.4
		牛乳		牛乳						
		カレー南蛮汁	豚肉・なると・油揚げ		にんじん	玉ねぎ・しいたけ・長ねぎ・ごぼう	でんぷん		カレー粉・カレーウ・みりん・しょうゆ	
		しょうががえ			小松菜・にんじん	キャベツ・しょうが		しょうゆ		
8	水	大学いも					さつまいも・砂糖	油	しょうゆ・みりん	800 33.2 2.5
		ごはん					米			
		牛乳		牛乳						
		いろいろ肉そぼろ	豚肉・大豆・◇炒り卵			しょうが・枝豆	砂糖	油	しょうゆ・酒・みりん	
9	木	おかかあえ	かつお節		小松菜・にんじん	キャベツ			しょうゆ	813 32.5 2.9
		みそけんちん汁	豆腐・油揚げ・みそ		にんじん	大根・長ねぎ	さといも・こんにゃく	ごま油		
		黒パン					◇黒コッペパン			
		牛乳		牛乳						
10	金	ハンバーグハニーマスタードソース	◇ハンバーグ				はちみつ		ワイン・しょうゆ・粒マスタード	814 33.3 1.9
		青のりポテト		青のり			じゃがいも		こしょう	
		たまごスープ	ベーコン・鶏卵		にんじん・小松菜	玉ねぎ			コンソメ・塩・こしょう	
		ごはん					米			
14	火	牛乳		牛乳						823 32.3 3.0
		いわしのごまみそ煮	◇いわしのごまみそ煮							
		からしあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・もやし			しょうゆ・からし	
		豚肉と大根の煮物	豚肉・厚揚げ		にんじん	大根・玉ねぎ・しょうが	こんにゃく・砂糖・でんぷん	油	酒・しょうゆ	
15	水	ミルクパン					◇ミルクパン			809 32.1 2.9
		牛乳		牛乳						
		チリビーンズ	豚肉・大豆・フランクフルト ◇ミックスビーンズ		にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく	じゃがいも	油	ケチャップ・コンソメ・こしょう ソース・チリパウダー	
		寒天入りヘルシーサラダ	まぐろ水煮	寒天	小松菜・にんじん	キャベツ		油	酢・しょうゆ・塩・こしょう	
16	木	レーズンパン					◇レーズンパン			825 30.7 2.3
		牛乳		牛乳						
		白身魚フライ	◇白身魚フライ					油		
		チーズ入り小松菜サラダ	チーズ	小松菜・にんじん	キャベツ			油	酢・塩・こしょう	
20	月	ミネストローネ	鶏肉		にんじん・トマト	玉ねぎ・セロリ	じゃがいも・マカロニ	油	ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう	806 32.7 2.2
		ごはん					米			
		牛乳		牛乳						
		肉じゃが	豚肉・高野豆腐		にんじん	玉ねぎ・枝豆・しょうが	じゃがいも・こんにゃく・砂糖	油	しょうゆ・みりん	
21	火	かまぼこのゆず風味あえ	かまぼこ		小松菜・にんじん	切干大根・ゆず(果汁)	砂糖	油	酢・しょうゆ	825 29.1 2.5
		ごはん					米			
		牛乳		牛乳						
		ミートグラタン	豚肉	チーズ	トマト	玉ねぎ・にんにく	マカロニ・砂糖	油	ケチャップ・こしょう・コンソメ	
22	水	ジュリエンヌスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	大根・キャベツ・セロリ		油	コンソメ・塩・こしょう	814 30.5 2.4
		ブルーベリーフルーツポンチ				ブルーベリー・バインアップル(缶)・黄桃(缶)	◇巨峰ゼリー			
		わかめ五目ごはん	鶏肉・油揚げ・大豆	わかめ	にんじん	枝豆	米・砂糖	油	しょうゆ・みりん・酒	
		牛乳		牛乳						
23	木	ししゃもフライ	◇ししゃもフライ		小松菜・にんじん	キャベツ・にんにく・しょうが		油		854 34.0 3.1
		さつまいものガーリックサラダ					さつまいも	油	しょうゆ・みりん	
		コッペパン キャラメルクリーム					◇コッペパン・◇キャラメルクリーム			
		牛乳		牛乳						
24	金	トマトオムレツ	◇トマトオムレツ							792 29.9 2.1
		ペンネソテー			パセリ	玉ねぎ・にんにく	ペンネ	オリーブ油	塩・こしょう	
		玄米入り野菜スープ	鶏肉・フランクフルト		にんじん・小松菜	キャベツ・エリンギ	もち玄米		コンソメ・塩・こしょう	
		ごはん					米			
27	月	牛乳		牛乳						794 32.8 2.4
		チキンカレー	鶏肉		にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく・しょうが	じゃがいも	油	カレーウ・ソース	
		カリカリ大豆サラダ	大豆・まぐろ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ		油	酢・塩・こしょう	
		ごはん					米			
28	火	ハンブキンコッペ								823 30.0 2.1
		牛乳		牛乳						
		肉だんごと野菜のスープ煮	◇肉だんご・鶏肉		にんじん・ブロッコリー	玉ねぎ・キャベツ	じゃがいも		コンソメ・塩・こしょう	
		ヨーグルト		ヨーグルト						
29	水	豆腐の中華煮	豆腐・豚肉		にんじん・チンゲンサイ	しょうが・玉ねぎ・大根	砂糖・でんぷん	油・ごま油	酒・しょうゆ・オ伊斯ターソース	855 30.4 2.3
		春雨サラダ	鶏ささみ水煮		小松菜・にんじん	とうもろこし	春雨	油	酢・しょうゆ・塩・こしょう	
		ごはん					米			
		牛乳		牛乳						
30	木	ハッシュドボーク	豚肉		にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく	じゃがいも・米粉	油	デミグラスソース・◇ハヤシルウ・ケチャップ	823 34.7 2.2
		ブロッコリーのサラダ	まぐろ油漬		ブロッコリー	キャベツ・とうもろこし		油	ソース・コンソメ・塩・こしょう	
		ごはん					米			
		牛乳		牛乳						
31	金	あじのレモン醤油ソースがけ	◇あじ鰹粉付き			レモン(果汁)	砂糖	油	しょうゆ・酒	823 34.7 2.2
		磯香あえ		焼きのり	小松菜・にんじん	キャベツ			しょうゆ	
		もやしたっぷりごまみそ汁	豚肉・豆腐・油揚げ・みそ		にんじん	もやし・大根		ごま油・ごま		
		ごはん					米			

※ 都合により、献立や材料を変更することがありますので、ご了承ください。 ※ 原料配合表の確認が必要な食品には◇マークをつけています。
※ ベーコン、ハム、ウィンナー、フランクフルトは乳・卵抜き食物アレルギー対応品を使用しています。