



中学校

10月献立表

日	曜日	献立名			食品名			エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %
		主食	牛乳	副食	血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの	からだの調子を整える			
2	月	ガーリックライス		鶏肉のディアブル コロコロベジタブル マカロニスープ	牛乳 鶏肉 卵 チーズ ベーコン	米 バン粉 油 砂糖 マカロニ	にんにく 大根 きゅうり 人参 コーン缶 玉ねぎ りんご キャベツ しめじ 小松菜	806	15.5	30.0
3	火	麦ご飯		四川味噌豆腐 ひじきのナムル いわちく炒め	牛乳 豚挽き肉 味噌 豆腐 ひじき 竹輪 田作り	米 大麦 ごま油 砂糖 片栗粉 油 ごま	生姜 にんにく 人参 筍 椎茸 ザーサイ ねぎ もやし 小松菜	794	18.9	29.2
4	水	ご飯		手作りさつま揚げ 茹で野菜 すまし汁	牛乳 たら いわしすり身 昆布 味噌 卵 だし削り節 豆腐 はんぺん	米 砂糖 片栗粉 やまいも ごま油	人参 ごぼう ねぎ 生姜 しそ 大根 きゅうり コーン 椎茸 小松菜 みつば	765	16.4	26.9
5	木	焼きホットドッグ		じゃが芋のオランダ煮 ポイルキャベツ 梨	ウインナー 牛乳 ベーコン 豚肉 チーズ	コッペパン 油 じゃがいも	人参 玉ねぎ いんげん キャベツ 梨	776	15.6	37.6
6	金	カレーピラフ		白身魚のピカタ グリーンサラダ 野菜スープ	鶏肉 牛乳 ホキ 卵 チーズ ベーコン	米 バター 油 小麦粉 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり ピーマン りんご 小松菜	722	18.6	26.4
10	火	ご飯		鶏肉のスタミナ焼き 春雨サラダ 包みワンタン	牛乳 鶏肉 豚挽き肉	米 砂糖 はるさめ ごま油 ワンタンの皮	ねぎ にんにく キャベツ きゅうり 人参 生姜 椎茸 筍 もやし 小松菜	773	15.8	25.4
11	水	青じそご飯		ぎせい豆腐 切干し大根と青菜の和え物 味噌汁	牛乳 鶏肉 豆腐 卵 だし削り節 味噌	米 油 砂糖 片栗粉 ごま じゃがいも	しそ 筍 人参 椎茸 ねぎ 切り干し大根 小松菜 玉ねぎ キャベツ	731	16.8	26.0
12	木	海の幸スパゲッティ		じゃこ炒り茹で野菜 スイートポテト	いか 海老 牛乳 ちりめんじゃこ 生クリーム 脱脂粉乳 卵	スパゲッティ 油 砂糖 さつまいも バター	にんにく 玉ねぎ トマト マッシュルーム パセリ もやし 人参 小松菜	737	16.1	27.0
13	金	発芽玄米ご飯		ししゃもの磯辺揚げ 野菜のからし醤油かけ みそけんちん汁	牛乳 ししゃも 卵 青のり だし削り節 油揚げ 豆腐 味噌	米 小麦粉 油 ごま油 じゃがいも	チンゲンサイ 人参 もやし ごぼう 大根 ねぎ	733	14.8	29.5
16	月	ご飯		豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 豆腐と青菜のスープ ミントマト	牛乳 豚肉 だし削り節 豆腐 蒸しかまぼこ だし昆布	米 砂糖 じゃがいも 油 マヨネーズ	生姜 人参 きゅうり ねぎ 小松菜 ミントマト	770	17.5	29.9
17	火	チキンカレー		じゃこ入りビーンズサラダ 柿	鶏肉 牛乳 ちりめんじゃこ ひよこまめ	米 大麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 りんご トマト グリンピース キャベツ きゅうり 枝豆 柿	833	14.5	26.4
18	水	ご飯		鯖の味噌煮 お浸し かきたま汁	牛乳 さば 味噌 かつお節 だし削り節 豆腐 卵	米 砂糖 片栗粉	生姜 ねぎ 人参 緑豆もやし キャベツ 小松菜	808	17.8	28.1
19	木	醤油ラーメン		大根ときゅうりの中華風 あえもの 肉蒸しパン	焼き豚 なたとうずら卵 牛乳 卵 豚挽き肉	中華めん 油 ごま油 砂糖 ごま 小麦粉 片栗粉	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 コーン チンゲンサイ 大根 きゅうり 椎茸 筍	787	15.7	30.9
20	金	かて飯		鶏肉と芋の揚げ煮 もやしとコーンのおかかかけ	油揚げ 牛乳 鶏肉 かつお節	米 大麦 こんにやく 砂糖 片栗粉 油 じゃがいも	椎茸 人参 ごぼう 小松菜 生姜 ピーマン もやし きゅうり コーン	773	14.8	29.2
23	月	ご飯		和風ハンバーグおろしソースがけ 野菜の胡麻和え 味噌汁	牛乳 豚挽き肉 鶏肉 卵 おから だし削り節 豆腐 味噌	米 バター 片栗粉 ごま 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ 人参 大根 ほうれん草 もやし えのきたけ ねぎ	738	17.1	27.4
24	火	ご飯		いかのバター焼き 磯ひたし 小魚と大豆のかりかり揚げ 秋野菜汁	牛乳 いか のり 大豆 田作り だし削り節 油揚げ 味噌	米 バター 片栗粉 油 砂糖 ごま さつまいも	生姜 キャベツ 小松菜 ごぼう 人参 大根 しめじ ねぎ	761	19.0	23.8
25	水	田舎うどん		和風ツナサラダ 焼きおにぎり	だし削り節 鶏肉 油揚げ 竹輪 牛乳 まぐろ 味噌	うどん 油 砂糖 米 ごま	人参 ごぼう 椎茸 ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり りんご 玉ねぎ	765	14.5	22.1
26	木	ぶどうパン		ピザ風ココット蒸し じゃがバターコーン 野菜スープ	牛乳 豚挽き肉 卵 チーズ	ぶどうパン 油 バター じゃがいも	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン トマト トマトピューレ パセリ コーン 人参 セロリー 小松菜	699	17.0	33.1
27	金	栗ご飯		魚の黄金焼き キャベツのサツと和え 豆腐団子汁	牛乳 鮭 豆腐 だし昆布 だし削り節 鶏肉 油揚げ	むき栗 米 もち米 マヨネーズ 白玉粉	生姜 キャベツ 大根 人参 ねぎ 小松菜	759	18.2	22.4
30	月	じゃこ入りチャーハン(卵入り)		ピクリ春巻 大豆もやしナムル わかめスープ	ちりめんじゃこ 卵 なたとうずら チーズ 鯖 だし削り節 豆腐 わかめ	米 大麦 油 春巻きの皮 ごま油 砂糖	ねぎ キャベツ 人参 生姜 大豆もやし 小松菜	798	17.9	33.9
31	火	パンプキンパンコッペ		ビーンズシチュー コールスローサラダ りんご	牛乳 豚肉 ベーコン 脱脂粉乳 大豆	パンプキンパンコッペ じゃがいも バター 油 小麦粉 砂糖	人参 玉ねぎ パセリ マッシュルーム キャベツ りんご	717	15.7	34.1

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	VA μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	764	16.6	28.5	386	113	2.9	3.7	289	0.44	0.6	36	2.7	7.8