



中学校

10 月献立表

日	曜日	献立名			食 品 名			エネルギー	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	kcal	%	%
2	木	チキンカレー		シーフード入り茹で野菜 ぶどうゼリー	鶏肉 牛乳 いか 海老 アガー	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 ジュース	839	12.5	23.8
3	金	かて飯		鶏肉と芋の揚げ煮 わかめサラダ	油揚げ 牛乳 鶏肉 わかめ	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 きゅうり もやし コーン 玉ねぎ	784	12.9	28.4
6	月	醤油ラーメン		きゅうりと大根のピリ辛肉蒸しパン	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 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	738	14.3	27.9
7	火	ぶどうパン		さつま芋シチュー ビーンズサラダ 花みかん	牛乳 豚肉 ベーコン 脱脂粉乳 生クリーム ひよこまめ	ぶどうパン 油 さつまいも 小麦粉 バター 砂糖	人参 玉ねぎ しめじ さやいんげん キャベツ きゅうり 枝豆 みかん	826	12.7	28.5
8	水	ご飯		魚のマヨネーズ焼き かぼちゃの含め煮 小松菜の磯浸し 味噌汁	牛乳 ホキ 卵 のり だし削り節 油揚げ 味噌	米 油 マヨネーズ 砂糖	しめじ えのきたけ 生姜 かぼちゃ もやし 小松菜 ねぎ 大根 人参	799	14.8	28.5
9	木	じゃこ入りチャーハン		しゅうまい 大豆もやしナムル わかめ入りスープ	ちりめんじゃこ なたと 牛乳 豚挽き肉 だし削り節 わかめ 豆腐	米 大麦 油 しゅうまいの皮 片栗粉 ごま油 砂糖 ごま	ねぎ 生姜 椎茸 筍 玉ねぎ 大豆もやし 小松菜	775	15.3	24.6
10	金	押し麦ご飯		いかの変わりソースかけ 野菜のごま風味 豚汁	牛乳 いか 豚肉 豆腐 だし煮干 味噌	米 大麦 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 ごま こんにやく じゃがいも	玉ねぎ 小松菜 人参 ごぼう 大根 ねぎ	744	13.2	24.1
14	火	ご飯		親子煮 野菜の生姜醤油かけ 味噌汁	牛乳 鶏肉 だし削り節 卵 だし煮干 わかめ 味噌	米 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ みつば もやし チンゲンサイ 生姜 人参 大根 ねぎ	749	15.4	24.6
15	水	海の幸スパゲッティ		コールスローサラダ スイートポテト	いか 海老 牛乳 生クリーム 脱脂粉乳 卵	スパゲッティ 油 さつまいも バター 砂糖	にんにく 玉ねぎ トマト マッシュルーム パセリ キャベツ 人参	730	12.7	25.0
16	木	ご飯		豆腐チゲ 春雨サラダ りんご	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 だし削り節 ハム	米 油 はるさめ 砂糖 ごま油	にんにく 生姜 人参 キャベツ ねぎ たら キムチ 大豆もやし きゅうり りんご	741	15.4	24.5
17	金	ご飯		小魚のガーリック揚げ 野菜の五目炒め みそけんちん汁	牛乳 わかさぎ 鶏肉 だし削り節 油揚げ 豆腐 味噌	米 小麦粉 片栗粉 油 はるさめ 砂糖 ごま油 じゃがいも	生姜 にんにく 椎茸 人参 キャベツ ピーマン ごぼう 大根 ねぎ	749	13.0	25.2
20	月	ガパオライス		目玉焼き 茹で野菜のレモン汁かけ タイ風大根スープ	豚挽き肉 鶏肉 牛乳 卵 豆腐	米 大麦 油	とうがらし にんにく 玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ バジル キャベツ きゅうり レモン 生姜 大根 チンゲンサイ	771	15.6	30.1
21	火	ご飯		ザーサイ豆腐 中華サラダ 磯ポテト	牛乳 豚肉 豆腐 青のり	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも	生姜 にんにく ザーサイ 人参 筍 椎茸 チンゲンサイ 大根 きゅうり	746	14.2	23.8
22	水	田舎うどん		じゃこ入りゆで野菜 焼きおにぎり	だし削り節 鶏肉 油揚げ 竹輪 牛乳 ちりめんじゃこ 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	732	11.9	17.5
23	木	揚げパン		ポトフ ツナ入り茹で野菜 柿	牛乳 ベーコン 豚肉 揚げボール まぐろ わかめ	コッペパン 油 砂糖 じゃがいも	人参 玉ねぎ キャベツ かぶ かぶ(葉) レモン もやし 小松菜 柿	802	13.2	33.6
24	金	ご飯		魚の西京焼き 五目豆 豆腐団子汁	牛乳 メルルーサ 味噌 大豆 昆布 だし削り節 豆腐 だし昆布 鶏肉 油揚げ	米 砂糖 こんにやく 白玉粉	椎茸 人参 蓮根 大根 ねぎ 小松菜	732	16.3	16.2
27	月	わかめご飯		ふくさ卵 切干大根の炒め煮 なめこ汁	わかめ 牛乳 鶏肉 ひじき 卵 油揚げ だし削り節 豆腐 味噌	米 油 砂糖	玉ねぎ ほうれん草 切り干し大根 椎茸 人参 さやいんげん なめこ ねぎ	760	15.1	26.9
28	火	フレンチトースト		ポークビーンズ コーン入り茹で野菜 花みかん	卵 牛乳 大豆 豚肉 海藻サラダ	食パン 砂糖 バター 油 じゃがいも	玉ねぎ 人参 セロリー トマトビュレー グリンピース キャベツ きゅうり コーン みかん	708	15.1	31.8
29	水	きんぴらご飯		魚のカレー風味焼き 和風ツナサラダ じゃこポテト	豚肉 牛乳 さば まぐろ ちりめんじゃこ	米 ごま油 糸こんにやく 砂糖 小麦粉 油 じゃがいも マヨネーズ	ごぼう 人参 大根 きゅうり りんご 玉ねぎ	813	14.3	26.8
30	木	ご飯		和風ハンバーグおろし ソースがけ 蓮根サラダ 味噌汁	牛乳 豚挽き肉 鶏肉 卵 おから だし煮干 油揚げ 味噌	米 バター 片栗粉 砂糖 油 じゃがいも	玉ねぎ 人参 大根 蓮根 きゅうり キャベツ ごぼう ねぎ 小松菜	759	14.1	25.8
31	金	三色ピラフ		サーモンフライ バジルサラダ ベーコンスープ	牛乳 鮭 卵 ベーコン 豆腐	米 バター 油 小麦粉 パン粉 砂糖	人参 コーン いんげん キャベツ きゅうり ピーマン 玉ねぎ セロリー 小松菜 生姜	805	14.8	28.1

	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	767	14.1	26	378	116	3	3.6	302	0.46	0.6	39	2.7	8.1