

3

10月献立表

6

日曜日	献立名	牛乳	食品名				【中学年栄養価】
			赤の仲間	血や肉になる	黄の仲間	熱や力の元になる	緑の仲間
4火	ホットピザサンド 田舎風スープ ゴマドレサラダ	○	ベーコン 高野豆腐	ピザチーズ 豚肉	丸パン 油 じゃがいも 緑豆はるさめ 三温糖 白ごま	玉ねぎ マッシュルーム ピーマン しょうが にんにく 干しいたけ キャベツ パセリ もやし コーン きゅうり	536 24.4 23.9
5水	ご飯 豆腐とひき肉の煮込み 野菜のおかかしょうゆ和え さつまいもチップス	○	豚ひき肉 花かつお	高野豆腐 豆腐	米 油 じゃがいも 三温糖 でん粉 ごま油 さつまいも グラニュー糖	しょうが にんにく にんじん だけのこ ねぎ さやいんげん もやし こまつな コーン	641 26.6 20.8
6木	チリビーンズライス 大根とわかめのじゃこサラダ りんご	○	豚ひき肉 ちりめんじゃこ	大豆 生わかめ	米 麦 油 三温糖 ごま油 白ごま	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマトジュース だいこん きゅうり りんご	572 23.1 18.2
7金	秋いっぱいご飯 秋鮭の竜田揚げ れんこんサラダ すまし汁	○	鶏肉 生わかめ	秋鮭 ひじき 豆腐	米 もち米 油 むき栗 三温糖 でん粉 白ごま	にんじん 干しいたけ しめじ しょうが れんこん きゅうり キャベツ コーン だいこん えのき ねぎ こまつな	579 28.7 18.3
11火	シーフードピラフ キャラメルチキン ミネストローネ	○	鶏肉 大豆	えび いか ベーコン	米 油 バター 三温糖 はちみつ じゃがいも	玉ねぎ マッシュルーム コーン 赤ピーマン しょうが にんにく にんじん セロリ トマト缶	588 27.5 22.3
12水	黒砂糖パン ビーンズシチュー コールスローサラダ 柿	○	鶏肉 大豆	牛乳	黒砂糖パン 油 じゃがいも バター 薄力粉 三温糖	にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり コーン レモン果汁 柿	581 24.0 24.2
13木	ご飯 さばの韓国風焼き 切干大根の炒め煮 白菜とじゃがいものみそ汁	○	さば みそ 生わかめ	さつま揚げ 油揚げ 豆腐	米 三温糖 ごま油 白ごま 油 じゃがいも	しょうが にんにく ねぎ 切干しだいこん にんじん さやいんげん はくさい えのき	633 28.9 23.2
14金	関西風わかめうどん 大豆とじゃこの甘辛揚げ みそドレサラダ	○	豚肉 生わかめ みそ	油揚げ 笹かまぼこ 大豆 ちりめんじゃこ	冷凍うどん 三温糖 でん粉 白ごま 油 ごま油	にんじん 干しいたけ はくさい ねぎ こまつな キャベツ コーン きゅうり	520 26.3 22.4
17月	しょうゆラーメン（つけ麺） 手作り肉まん コーンとわかめのサラダ	○	豚肉 生わかめ	うすら卵水煮 なると 豚ひき肉 わかめ	蒸し中華めん 油 ごま油 強力粉 薄力粉 砂糖 ラード 緑豆はるさめ でん粉 三温糖	しょうが にんにく だけのこ はくさい にんじん ねぎ 干しいたけ チンゲンサイ 玉ねぎ もやし コーン	659 28.5 23.4
18火	セサミトースト 鶏肉のトマト煮込み みかん	○	ベーコン 生クリーム	鶏肉 大豆 粉チーズ	食パン 白ごま 三温糖 バター 油 じゃがいも 薄力粉	玉ねぎ にんじん キャベツ しめじ トマト缶 みかん	618 22.8 27.3
19水	ごぼう入りドライカレーライス ツナ入り和風サラダ りんご	○	豚ひき肉 大豆	ツナ	米 麦 油 薄力粉 三温糖	玉ねぎ にんにく しょうが セロリ にんじん ごぼう ピーマン キャベツ きゅうり りんご	602 22.9 20.4
20木	ご飯 手作りなめたけ 擬製豆腐 吉野汁	○	豆腐 鶏ひき肉	卵 油揚げ	米 三温糖 油 こんにゃく でん粉	えのき 玉ねぎ だけのこ にんじん 干しいたけ しょうが さやいんげん だいこん ごぼう こまつな	574 27.1 19.1
21金	麦ご飯 さわらの香味焼き れんこんのきんぴら 豆腐とわかめのみそ汁	○	さわら 豆腐 生わかめ	みそ	米 押麦 三温糖 でん粉 ごま油 じゃがいも	しょうが にんにく とうがらし れんこん にんじん 玉ねぎ	565 27.2 15.3
24月	ミルクパン シェパーズパイ スコッチブロス	○	豚ひき肉 ベーコン	牛乳 ピザチーズ 鶏肉	ミルクパン 油 じゃがいも バター 押麦	玉ねぎ にんにく にんじん セロリ キャベツ かぶ しめじ	603 27.9 26.3
25火	麦ご飯 ジャンボぎょうざ 中華ナムル 青梗菜と卵のスープ	○	豚ひき肉 鶏肉	豆腐 卵	米 押麦 ごま油 ぎょうざの皮 油 三温糖 でん粉	ねぎ キャベツ にら にんにく しょうが だいずもやし にんじん きゅうり 玉ねぎ しめじ チンゲンサイ	588 22.1 20.1
26水	ご飯 さばの味噌煮 野菜のごま和え のっぺい汁	○	さば みそ 鶏肉		米 三温糖 すりごま こんにゃく 里芋	しょうが ねぎ こまつな もやし にんじん だいこん 干しいたけ えのき	596 28.0 19.9
27木	大豆ご飯 ハタハタのから揚げ きりたんぼ汁 みかん	○	鶏肉 ハタハタ	刻み昆布 大豆 油揚げ	米 三温糖 でん粉 油 きりたんぼ しらたき	にんじん しょうが ごぼう ねぎ はくさい まいたけ せり みかん	612 24.0 15.9
28金	和風きのこスパゲティ カラフルサラダ スイートポテト	○	豚肉 生クリーム	ベーコン 牛乳 卵	スパゲティ オリーブ油 油 バター 三温糖 さつまいも	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん エリンギ しめじ えのき みずな きゅうり 赤ピーマン コーン キャベツ	565 21.1 20.2
31月	ガーリックトースト かぼちゃのクリームシチュー ツナサラダ りんご	○	鶏肉 生クリーム	牛乳 豆乳 粉チーズ ツナ	食パン バター 油 薄力粉	にんにく パセリ 玉ねぎ にんじん かぼちゃ しめじ フロッコリー キャベツ きゅうり レモン果汁 りんご	594 23.2 28.8

10月 平均栄養価（中学年）	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム
	591kcal	25.4g	21.4g	81.8g	929mg	341mg	93mg
	鉄	β-カロテン活性当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維総量	食塩相当量
	2.1mg	261μg	0.4mg	0.54mg	31mg	6.6g	2.2g