

10月分予定献立表



いただきます



里庄中学校

献立名	主な材料			エネルギー たんぱく質 カルシウム
	主に体をつくる	主に体の調子を整える	主に力や熱になる	
	(赤)	(緑)	(黄)	
1 火 たこめし 牛乳 鮭の塩焼き 五色和え すまし汁	牛乳 たこ 鮭 卵 ちくわ 豆腐	枝豆 小松菜 もやし 人参 玉ねぎ えのきたけ みつば	米 砂糖	800 28.5 350
2 水 ごはん 牛乳 肉じゃが のり酢和え 小魚の佃煮	牛乳 牛肉 ちりめん もみのり 小魚	玉ねぎ にんじん いんげん 白菜 小松菜	米 サラダ油 じゃがいも こんにゃく 砂糖	780 30.5 330
3 木 肉うどん 牛乳 キャベツの和え物 大学いも	牛乳 牛肉 かまぼこ わかめ ちりめん	しめじ 玉ねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり	うどん 砂糖 すりごま さつまいも 油 黒いりごま	820 29.5 335
4 金 祭り寿司 牛乳 きのこ汁 ぶどうゼリー	牛乳 焼き穴子 卵 豆腐	にんじん ごぼう 干し椎茸 いんげん たまねぎ まいたけ えのきたけ ねぎ	米 上白糖 ゼリー	785 30.5 329
8 火 まこもたけの中華ごはん 牛乳 春雨スープ マーラーカオ	牛乳 豚肉 ベーコン	白葱 まこもたけ にんじん 干し椎茸 枝豆 玉ねぎ 白菜 ねぎ	米 ごま油 砂糖 春雨 マーラーカオ	790 28.5 336
9 水 ドライカレー 牛乳 いかの野菜 のレモン酢サラダ ヨーグルト	牛乳 牛肉 いか ヨーグルト	にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく トマト りんご キャベツ きゅうり コーン	米 サラダ油 砂糖	800 30.0 320
10 木 ごはん 牛乳 さんまの塩焼き いんげんの和え物 鶏ごぼう汁 ブルーベリーゼリー	牛乳 さんま 鶏肉 油揚げ 中みそ 赤みそ	いんげん もやし にんじん ごぼう 大根 突きこんにゃく えのきたけ ねぎ	米 砂糖 すりごま ゼリー	815 30.8 335
11 金 黒糖パン 牛乳 鮭と白菜のクリー ム煮 ブロッコリーとみかんのサラダ	牛乳 鮭 粉チーズ	玉ねぎ にんじん 白菜 しめじ グリーンピース ブロッコリー キャベツ みかん	黒糖パン サラダ油 じゃがいも 砂糖 ごま油	800 28.5 336
15 火 ごはん 牛乳 親子煮 甘酢和え 安納芋のプリン	牛乳 鶏肉 高野豆腐 油揚げ 卵	玉ねぎ にんじん 干し椎茸 さやいんげん キャベツ	米 サラダ油 じゃがいも 砂糖 プリン	785 27.5 336
16 水 みそラーメン 牛乳 バンサンスー 和梨ゼリー	牛乳 豚肉 えび いか 中みそ ハム	キャベツ にんじん きゅうり	中華麺 ごま油 マロニー 砂糖 ゼリー	790 28.0 355
17 木 ごはん 牛乳 ちくわのカレー揚げ みそ汁 手作りふりかけ レモンゼリー	牛乳 ちくわ ちりめん 油揚げ 麦みそ 糸かつお	たまねぎ もやし ねぎ 小松菜 レモン	米 砂糖 米粉 こんにゃく すりごま ゼリー	800 28.5 336
18 金 マヨまこもサンド 牛乳 ポトフ	牛乳 ハム 豚肉 ウインナー	まこもたけ コーン キャベツ にんにく にんじん たまねぎ 白菜 セロリ ブロッコリー	パン 砂糖 サラダ油 じゃがいも	830 28.5 336
23 水 マーボー丼 牛乳 れんこんサラダ スイートポテト	牛乳 豆腐 牛肉 豚肉 赤みそ	にんにく 白ねぎ にんじん 干し椎茸 たけのこ たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり れんこん コーン	米 サラダ油 砂糖 でん粉 ごま油 スイートポテト	850 32.5 336
24 木 ごはん 牛乳 さばの味噌煮 こんにゃくの和え物 かきたま汁	牛乳 さば ちくわ 卵 豆腐 玉ねぎ かまぼこ	小松菜 にんじん もやし えのきたけ みつば	米 サラダ油 こんにゃく 砂糖 ごま油 でん粉	822 32.5 325
25 金 えびピラフ 牛乳 大根サラダ コンソメスープ	牛乳 えび わかめ ハム ベーコン ミックスビーンズ	コーン グリーンピース 大根 きゅうり 人参 玉ねぎ 白菜 パセリ	米 バター サラダ油 砂糖	790 28.5 325
28 月 ソフト麺のきのこソースかけ 牛乳 フレンチサラダ りんご	牛乳 ベーコン 生クリーム	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム しいたけ しめじ まいたけ グリーンピース キャベツ きゅうり コーン りんご	ソフト麺 サラダ油 砂糖	780 30.5 330
29 火 ごはん 牛乳 ハンバーグのおろしソースかけ 粉ふきいも コーンスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン 卵	たまねぎ えのきたけ しいたけ だいこん にんじん コーン 小松菜	米 でん粉 じゃがいも	822 31.5 355
30 水 ごはん 牛乳 八宝菜 茎わかめの中華和え 日向夏ゼリー	牛乳 豚肉 えび いか うずら卵 茎わかめ 糸かまぼこ ちりめん	にんじん たまねぎ たけのこ 白菜 しいたけ ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	米 サラダ油 ごま油 でん粉 砂糖 ゼリー	792 28.2 352
31 木 ごはん 牛乳 揚げ鶏の韓国風 ナムル わかめスープ	牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ	にんにく しょうが 小松菜 にんじん もやし 白ねぎ たけのこ たまねぎ ねぎ	米 でん粉 油 砂糖 すりごま ごま油	802 30.2 352