



いただきます



10月分予定献立表

里庄町立里庄中学校

日付	献立名	主 な 材 料			エネルギー たんぱく質 カルシウム
		主に体をつくるものとなる食品	主に体の調子を整えるものとなる食品	主にエネルギーのもととなる食品	
		(赤)	(緑)	(黄)	
1 (水)	ソフト麺の和風きのこソースかけ 牛乳 ツナサラダ スイートポテト	牛乳 豚肉 ツナ 大豆	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム えのきたけ しめじ まいたけ ねぎ れんこん きゅうり	ソフト麺 サラダ油 砂糖 さつまいも じゃがいも	763 35.0 328
2 (木)	ごはん 牛乳 さんまのおろしかけ ごま酢和え なめこ汁	牛乳 さんま 油揚げ 豆腐 わかめ 赤みそ 白みそ	だいこん ねぎ もやし こまつな にんじん たまねぎ なめこ	米 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも	823 32.3 410
3 (金)	《秋祭り献立》 祭り寿司 牛乳 鶏だんご汁 くだもの(冷凍りんご)	牛乳 穴子 卵 鶏肉	にんじん ごぼう 干しいたけ さやいんげん たまねぎ しめじ だいこん ねぎ りんご	米 砂糖 さつまいも	727 32.4 399
6 (月)	《3年生が考えた献立～お月見献立～》 栗ごはん 牛乳 いわしの煮付け きんぴらごぼう しょうが豚汁 月見だんご	牛乳 いわし 豚肉 赤みそ 中みそ	しょうが ごぼう にんじん だいこん	米 もち米 栗 砂糖 こんにやく ごま ごま油 だんご	816 34.2 374
7 (火)	ごはん 牛乳 高野豆腐の煮物 ひじきとれんこんのごまマヨ和え	牛乳 鶏肉 高野豆腐 ちくわ ひじき	たまねぎ にんじん 干しいたけ さやいんげん キャベツ れんこん こまつな	米 じゃがいも 砂糖 ごま ノンエッグマヨネーズ	732 30.5 451
8 (水)	ビビンバ 牛乳 中華スープ フルーツ杏仁	牛乳 牛肉 卵 赤みそ 鶏肉 豆乳	にんじん チンゲンサイ もやし しょうが にんにく たまねぎ たけのこ しいたけ ニラ もも あんず	米 ごま油 砂糖 ごま 杏仁豆腐	814 31.3 480
9 (木)	ごはん 牛乳 豚肉と大根のうま煮 酢の物	牛乳 豚肉 厚揚げ ちくわ わかめ	しょうが にんじん だいこん れんこん さやいんげん キャベツ きゅうり	米 サラダ油 こんにやく さといも 砂糖 でん粉 ごま	771 32.5 438
10 (金)	バターロールパン 牛乳 チキンナゲット じゃがいものポタージュ くだもの(冷凍洋なし)	牛乳 鶏肉 ベーコン 白花生 白いんげん豆	たまねぎ にんじん とうもろこし ブロッコリー 洋なし	バターロールパン サラダ油 じゃがいも 米粉 小麦粉	864 38.9 338
13 (月)	スポーツの日				
14 (火)	《2年生が考えた献立～兵庫県の郷土料理～》 カツめし 牛乳 オニオンスープ あまなつゼリー	牛乳 牛肉 卵 鶏肉	キャベツ にんじん たまねぎ パセリ あまなつ	米 パン粉 小麦粉 揚げ油 バター ゼリー	881 31.4 301
15 (水)	体育会				
16 (木)	《3年生が考えた献立～スポーツの日献立》 ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き ブロッコリーのサラダ 卵スープ	牛乳 鶏肉 ツナ チーズ 大豆 ベーコン 卵	ブロッコリー にんじん とうもろこし もやし キャベツ こまつな	米 砂糖 サラダ油 じゃがいも でん粉	833 40.1 389
17 (金)	ビーンズカレー 牛乳 フレンチサラダ	牛乳 牛肉 豚肉 大豆 レンズ豆	にんにく しょうが だまねぎ にんじん えだまめ パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし	米 サラダ油 カレールウ 砂糖	838 30.4 316
20 (月)	ごはん 牛乳 牛肉の春雨煮込み 岡山県産れんこん入りぎょうざ 黒糖まめ	牛乳 牛肉 豚肉 大豆	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ 黄ピーマン たけのこ ニラ れんこん しいたけ	米 サラダ油 春雨 砂糖 ごま ごま油 ぎょうざの皮	823 30.3 379
21 (火)	ごはん 牛乳 炒り豆腐 からし和え 味付けのり	牛乳 豆腐 鶏肉 卵 ちくわ のり	たまねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ こまつな もやし	米 サラダ油 こんにやく じゃがいも 砂糖 ごま油 ごま	787 32.4 431
22 (水)	ごはん 牛乳 根菜のごまみそ煮 切り干し大根のおかか和え くだもの(みかん)	牛乳 豚肉 赤みそ ツナ 糸かつお	にんじん だいこん ごぼう れんこん さやいんげん 切り干し大根 こまつな みかん	米 こんにやく さといも 砂糖 ごま ごま油	784 32.4 420
23 (木)	《1年生が考えた献立》 きのこの炊き込みごはん 牛乳 さけの塩焼き はくさいのおひたし さつまいものみそ汁	牛乳 鶏肉 さけ 糸かつお 油揚げ 麦みそ	まいたけ エリンギ しめじ なめこ えのきたけ にんじん はくさい だいこん 白ねぎ	米 さつまいも	749 38.5 336
24 (金)	米粉パン 牛乳 クリームシチュー コールスローサラダ りんごのタルト	牛乳 鶏肉 白花生 白いんげん豆 豆乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし りんご	米粉パン サラダ油 じゃがいも 米粉 砂糖 タルト	812 30.7 425
27 (月)	きつねうどん 牛乳 青菜と黒豆の和え物	牛乳 油揚げ 鶏肉 黒豆 ちりめん かまぼこ	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ こまつな もやし	うどん 砂糖	754 36.6 453
28 (火)	ごはん 牛乳 すき焼き なます	牛乳 牛肉 豆腐 焼き麩 油揚げ	にんじん はくさい たまねぎ ごぼう だいこん 白ねぎ	米 サラダ油 じゃがいも 糸こんにやく 砂糖 ごま	805 32.2 413
29 (水)	肉みそチャーハン 牛乳 豆腐とかぶのスープ ヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 赤みそ 豆腐 ヨーグルト	にんにく しょうが キャベツ たけのこ にんじん ピーマン たまねぎ かぶ しいたけ ねぎ	米 サラダ油 ごま油	773 30.5 432
30 (木)	ごはん 牛乳 鶏肉のにんにくみそがらめ ひじきの五目炒め すまし汁	牛乳 鶏肉 赤みそ ひじき 大豆 ちくわ 豆腐	にんにく しょうが にんじん れんこん えだまめ たまねぎ えのきたけ ねぎ	米 でん粉 揚げ油 砂糖 ごま油 こんにやく	835 30.0 339
31 (金)	マヨまこもサンド 牛乳 ポトフ	牛乳 ハム 豚肉 鶏肉	まこもたけ とうもろこし キャベツ にんじん たまねぎ ブロッコリー	米粉パン 砂糖 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	794 37.4 330

※ 都合により、献立の内容を変更する場合があります。