



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                                 |                                                                       |                                                          | エネルギーたんばく質カルシウム    |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------|
|        |                                                                                                                                                                                     | 主に体をつくるもとになる食品                          | 主に体の調子を整えるもとになる食品                                                     | 主にエネルギーのもとになる食品                                          |                    |
|        |                                                                                                                                                                                     | (赤)                                     | (緑)                                                                   | (黄)                                                      |                    |
| 1 (木)  | ごはん 牛乳 炒り豆腐<br>なます                                                                                                                                                                  | 牛乳 豆腐<br>鶏肉 卵<br>油揚げ                    | たまねぎ にんじん<br>干ししいたけ ねぎ<br>だいこん                                        | 米 サラダ油<br>こんにゃく じゃがいも<br>砂糖 ごま油<br>ごま                    | 769<br>31.2<br>433 |
| 2 (金)  | ソフト麺のきのこソースかけ 牛乳<br>ツナとブロッコリーのサラダ くだもの（冷凍洋なし）                                                                                                                                       | 牛乳 ベーコン<br>鶏肉 ツナ<br>大豆 チーズ              | にんにく たまねぎ にんじん<br>しめじ まいたけ マッシュルーム<br>グリンピース ブロッコリー<br>キャベツ 洋なし       | ソフト麺 サラダ油<br>ホワイトルウ 生クリーム<br>砂糖                          | 830<br>35.0<br>425 |
| 5 (月)  | 給食中止日                                                                                                                                                                               |                                         |                                                                       |                                                          |                    |
| 6 (火)  | ごはん 牛乳 がんもどきのそぼろ煮<br>切り干し大根のごま酢和え                                                                                                                                                   | 牛乳 鶏肉<br>大豆 がんもどき<br>ちりめん               | れんこん ごぼう<br>にんじん さやいんげん<br>切干大根 こまつな<br>もやし                           | 米 サラダ油<br>こんにゃく 砂糖<br>でん粉 ごま<br>じゃがいも                    | 826<br>32.5<br>409 |
| 7 (水)  | 《秋祭りの祝い献立》<br>祭り寿司 牛乳<br>鶏だんご汁 わらびもち                                                                                                                                                | 牛乳 あなご<br>卵 鶏肉<br>きな粉                   | にんじん ごぼう<br>だいこん 干ししいたけ<br>さやいんげん たまねぎ<br>しめじ ねぎ                      | 米 砂糖<br>わらびもち                                            | 714<br>31.2<br>429 |
| 8 (木)  | ごはん 牛乳 すき焼き<br>酢の物                                                                                                                                                                  | 牛乳 牛肉<br>焼き豆腐 焼麩<br>ちくわ わかめ             | にんじん はくさい<br>たまねぎ ごぼう<br>白ねぎ キャベツ<br>きゅうり                             | 米 サラダ油<br>こんにゃく 砂糖<br>ごま                                 | 759<br>30.3<br>443 |
| 9 (金)  | 《目の愛護デー献立》<br>米粉パン 牛乳 サーモンフライ<br>マカロニサラダ クリームチャウダー<br>ブルーベリージャム                                                                                                                     | 牛乳 さけ<br>ハム ベーコン<br>白大豆 白いんげん豆          | にんじん きゅうり<br>キャベツ たまねぎ<br>ブロッコリー ブルーベリー                               | 米粉パン パン粉<br>揚げ油 マカロニ<br>マヨネーズ 砂糖<br>サラダ油 じゃがいも<br>米粉 ジャム | 873<br>35.9<br>362 |
| 12 (月) |  スポーツの日     |                                         |                                                                       |                                                          |                    |
| 13 (火) | ごはん 牛乳 根菜のごまみそ煮<br>ツナとキャベツのおかか和え                                                                                                                                                    | 牛乳 豚肉<br>赤みそ ツナ<br>糸かつお                 | にんじん だいこん<br>ごぼう れんこん<br>さやいんげん キャベツ<br>こまつな                          | 米 こんにゃく<br>さといも 砂糖<br>ごま                                 | 702<br>30.7<br>378 |
| 14 (水) | ビビンバ 牛乳<br>わかめスープ レモンゼリー                                                                                                                                                            | 牛乳 牛肉<br>卵 赤みそ<br>豆腐 わかめ                | にんじん チンゲンサイ<br>もやし しょうが<br>にんにく たまねぎ<br>ねぎ レモン                        | 米 ごま油<br>砂糖 ゼリー                                          | 801<br>30.0<br>392 |
| 15 (木) | ごはん 牛乳 鶏肉のにんにくみそかけ<br>ひじきの五目炒め 麩のすまし汁                                                                                                                                               | 牛乳 鶏肉<br>赤みそ ひじき<br>大豆 油揚げ<br>焼麩 豆腐 わかめ | にんにく しょうが<br>にんじん ごぼう<br>さやいんげん たまねぎ<br>えのきたけ ねぎ                      | 米 砂糖<br>でん粉 ごま油<br>こんにゃく ごま                              | 750<br>30.7<br>348 |
| 16 (金) | ごはん 牛乳 豚肉と大根の甘辛煮<br>れんこんのごまマヨ和え                                                                                                                                                     | 牛乳 豚肉<br>うずら卵                           | しょうが にんにく<br>だいこん にんじん<br>さやいんげん キャベツ<br>れんこん こまつな                    | 米 サラダ油<br>砂糖 でん粉<br>ごま マヨネーズ                             | 769<br>31.1<br>379 |
| 19 (月) | ごはん 牛乳 さんまの塩焼き<br>小松菜の和え物 さつまいものみそ汁                                                                                                                                                 | 牛乳 さんま<br>大豆 ちりめん<br>豆腐 油揚げ<br>麦みそ 中みそ  | こまつな にんじん<br>もやし たまねぎ<br>白ねぎ                                          | 米 ごま<br>砂糖 さつまいも                                         | 785<br>31.1<br>429 |
| 20 (火) | ビーンズカレー 牛乳<br>フレンチサラダ ヨーグルト                                                                                                                                                         | 牛乳 豚肉<br>大豆 ひよこ豆<br>ヨーグルト               | にんにく しょうが たまねぎ<br>にんじん パプリカ えだまめ<br>パセリ キャベツ きゅうり<br>とうもろこし           | 米 サラダ油<br>カレールウ 砂糖                                       | 817<br>30.7<br>411 |
| 21 (水) | ごはん 牛乳 豚肉の春雨煮込み<br>豆腐とチンゲンサイのスープ                                                                                                                                                    | 牛乳 豚肉<br>豆腐                             | しょうが にんにく たまねぎ<br>にんじん キャベツ パプリカ<br>ヤングコーン ニラ きゅうり<br>チンゲンサイ きくらげ もやし | 米 サラダ油<br>はるさめ 砂糖<br>ごま ごま油                              | 742<br>30.1<br>380 |
| 22 (木) | ごはん 牛乳 鶏肉とさつまいもの甘辛<br>昆布の和え物 なめこ汁                                                                                                                                                   | 牛乳 鶏肉<br>昆布 ちりめん<br>豆腐 わかめ<br>赤みそ 白みそ   | キャベツ こまつな<br>にんじん たまねぎ<br>なめこ ねぎ                                      | 米 でん粉<br>揚げ油 砂糖<br>さつまいも                                 | 776<br>31.2<br>393 |
| 23 (金) | 米粉パン 牛乳 クリームシチュー<br>コールスローサラダ りんごゼリー                                                                                                                                                | 牛乳 鶏肉<br>白大豆 白いんげん豆                     | たまねぎ にんじん<br>マッシュルーム グリンピース<br>キャベツ きゅうり<br>とうもろこし りんご                | 米粉パン サラダ油<br>じゃがいも 米粉<br>砂糖 ゼリー                          | 769<br>32.0<br>431 |
| 26 (月) |  里中祭の振替休業日  |                                         |                                                                       |                                                          |                    |
| 27 (火) | ごはん 牛乳 八宝菜<br>中華スープ                                                                                                                                                                 | 牛乳 豚肉<br>えび いか<br>鶏肉 うずら卵               | にんじん たまねぎ<br>たけのこ はくさい<br>干ししいたけ しょうが<br>もやし ねぎ                       | 米 サラダ油<br>ごま油 でん粉                                        | 730<br>34.4<br>339 |
| 28 (水) | ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ<br>じゃこ和え みそ汁                                                                                                                                                         | 牛乳 さば<br>ちりめん 豆腐<br>油揚げ 麦みそ<br>中みそ      | しょうが こまつな<br>もやし にんじん<br>たまねぎ えのきたけ<br>ねぎ                             | 米 でん粉<br>揚げ油 砂糖<br>じゃがいも                                 | 827<br>34.9<br>375 |
| 29 (木) | 五目うどん 牛乳 ひじきと大豆の和え物<br>くだもの（早生みかん）                                                                                                                                                  | 牛乳 鶏肉<br>かまぼこ 油揚げ<br>わかめ ひじき<br>大豆 ちりめん | にんじん たまねぎ<br>しめじ ねぎ<br>こまつな みかん                                       | うどん 砂糖                                                   | 777<br>33.0<br>422 |
| 30 (金) | マヨまこもサンド 牛乳<br>チリコンカン パンプキンババロア                                                                                                                                                     | 牛乳 ハム<br>チーズ 牛肉<br>豚肉 大豆                | まこもたけ とうもろこし<br>きゅうり たまねぎ<br>にんじん トマト<br>グリンピース かぼちゃ                  | 米粉パン 砂糖<br>マヨネーズ サラダ油<br>ババロア                            | 816<br>34.7<br>428 |

※ 都合により、献立の内容を変更する場合があります。