

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 (赤)	主に体の調子を整える (緑)	主に力や熱になる (黄)	
1 月 ソフト麺のきのこソースかけ 牛乳 にんじんサラダ ぶどう	牛乳 ベーコン 生クリーム ツナ	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 またけ グリンピース だいこん きゅうり ぶどう	ソフト麺 サラダ油 砂糖	800 28.5 350
2 火 ごはん 牛乳 韓国風肉じゃが もやしのナムル	牛乳 豚肉	にんにく しょうが しろねぎ たまねぎ にんじん たら もやし チンゲンサイ	米 サラダ油 すりごま じゃがいも こんにやく ごま油 砂糖	780 30.5 330
3 水 高菜チャーハン 牛乳 ワントンスープ スイートポテト	牛乳 豚肉 鶏肉	にんにく 高菜漬け にんじん たまねぎ もやし たら	米 ごま油 ワンタン皮 スイートポテト	820 29.5 335
4 木 ハヤシライス 牛乳 フレンチサラダ	牛乳 牛肉	にんにく にんじん しめじ グリンピース キャベツ コーン	米 サラダ油 じゃがいも 砂糖	785 30.5 329
5 金 レーズンパン 牛乳 さけとポテトのグラタン コンスープ	牛乳 さけ チーズ 卵 ベーコン	たまねぎ マッシュルーム にんじん レーズン とうもろこし こまつな	パン じゃがいも でん粉	810 29.5 350
9 火 《秋祭りの献立》 祭り寿司 牛乳 つみれ汁 梨ゼリー	牛乳 卵 穴子 わかめ	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 ねぎ しょうが	米 砂糖 ゼリー	790 28.5 336
10 水 ごはん 牛乳 豆腐のカレー炒め煮 きのこシュウマイ	牛乳 牛肉 しゅうまい 豆腐	にんにく にんじん たまねぎ ヤングコーン チンゲンサイ キャベツ	米 サラダ油 砂糖 でん粉	800 30.0 320
11 木 キムタクごはん 牛乳 白菜のスープ クレープ	牛乳 豚肉 ベーコン	白菜キムチ たくあん 白菜 にんじん たまねぎ パセリ	米 サラダ油 春雨 クレープ	815 30.8 335
12 金 ごはん 牛乳 まこもたけと根菜のごまみそ煮 こんにやくの和え物 こうなごの佃煮	牛乳 豚肉 ちくわ みそ こうなごの佃煮	にんじん ごぼう れんこん まこもたけ さやいんげん こまつな もやし	米 さといも 砂糖 すりごま ごま油	800 28.5 336
15 月 ごはん 牛乳 さばの塩焼き 磯煮 豆腐汁	牛乳 さば ひじき 大豆 平天 豆腐	にんじん ごぼう さやいんげん たまねぎ えのきたけ みつば	米 ごま油 こんにやく	785 27.5 336
16 火 もずく丼 牛乳 かきたま汁 シークワーサーゼリー	牛乳 もずく 豚肉 豆腐 卵	たまねぎ にんじん ピーマン とうもろこし しょうが えのきたけ ねぎ	米 サラダ油 砂糖 でん粉 ゼリー	790 28.0 355
17 水 ごはん 牛乳 すき焼き 大根のかりかり梅和え	牛乳 牛肉 豆腐	にんじん はくさい ごぼう しろねぎ だいこん キャベツ きゅうり うめ	米 こんにやく 麩 砂糖	800 28.5 336
18 木 キムチラーメン 牛乳 中華サラダ りんご	牛乳 豚肉 みそ	白菜キムチ もやし たら にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ りんご	中華麺 ごま油 砂糖 すりごま	830 28.5 336
19 金 ツナサンド 牛乳 野菜スープ フライドポテト	牛乳 ツナ ベーコン ウインナー	たまねぎ きゅうり キャベツ ブロッコリー はくさい にんじん	パン マカロニ サラダ油 マヨネーズ じゃがいも	850 32.5 336
23 火 ごはん 牛乳 アジフライ ポイル野菜 豚汁 のり佃煮	牛乳 あじ 豚肉 油揚げ みそ のり佃煮	キャベツ にんじん たまねぎ ごぼう だいこん 白ねぎ	米 サラダ油 こんにやく さつまいも 小麦粉	822 32.5 325
24 水 ごはん 牛乳 厚揚げとキャベツの甘辛みそ炒め からしあえ	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ	にんにく しょうが キャベツ しろねぎ もやし さやいんげん にんじん	米 サラダ油 砂糖 すりごま	790 28.5 325
25 木 まこもたけの炊き込みごはん 牛乳 高野豆腐のうま煮 はりはり漬け	牛乳 油揚げ 鶏肉 高野豆腐 平天 昆布	まこもたけ にんじん えだまめ たまねぎ 干しいたけ しょうが さやいんげん 切り干し大根	米 サラダ油 さといも 砂糖 すりごま	780 30.5 330
26 金 米粉パン 牛乳 いわしのトマト煮 ブロッコリーサラダ コンソメスープ	牛乳 いわし ベーコン ミックスビーンズ	ブロッコリー コーン にんじん キャベツ きゅうり レモン たまねぎ はくさい	パン サラダ油 砂糖	822 31.5 355
29 月 ごはん 牛乳 若鶏のオーロラソースかけ 海藻の和え物 麩のみそ汁	牛乳 鶏肉 みそ わかめ ちりめん	キャベツ もやし にんじん たまねぎ えのきたけ	米 サラダ油 砂糖 麩 すりごま ごま油	792 28.2 352
30 火 木の葉うどん 牛乳 アーモンド和え 蒸しパン	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ ちくわ チーズ	えのきたけ ごぼう はくさい にんじん ねぎ チンゲンサイ もやし レーズン	うどん アーモンド 小麦粉	802 30.2 352
31 水 ビビンバ 牛乳 中華スープ	牛乳 牛肉 卵 赤みそ 豚肉	にんじん きゅうり もやし しょうが にんにく チンゲン菜 たまねぎ ねぎ	米 ごま油 砂糖	785 32.2 352