

10月分予定献立表



いただきます



里庄中学校

日付	献立名	お も な ざ い り よ う						エネルギー たんぱく質 カルシウム
		血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる		
		(赤)	(緑)	(黄)	(黄)	(黄)	(黄)	
1 (火)	ごはん 牛乳 ほきのみみじ焼き 豚汁	牛乳 豚肉 赤みそ	ほき 油揚げ 中みそ	にんじん ごぼう ねぎ	たまねぎ だいこん	米 こんにやく さつまいも	マヨネーズ 砂糖	771 34.2 406
2 (水)	カレーうどん 牛乳 れんこんのきんぴら くだもの(ぶどう)	牛乳 油揚げ	牛肉 ちくわ	にんにく たまねぎ 白ねぎ きやいんげん	しょうが にんじん れんこん ピオーネ	うどん カレールウ ごま油 ごま	サラダ油 こんにやく 砂糖	830 31.8 341
3 (木)	《秋祭り献立》 祭り寿司 牛乳 黄ニラとげたのだんご汁 わらびもち	牛乳 卵 わかめ	穴子 げた	にんじん 干しいたけ 黄ニラ だいこん	ごぼう きやいんげん たまねぎ しめじ しょうが	米 わらびもち	砂糖	737 34.9 312
4 (金)	チキンカツサンド 牛乳 キャロットポタージュ	牛乳 ベーコン	鶏肉 豆乳	キャベツ かぶ グリーンピース	たまねぎ にんじん	米粉パン 揚げ油 じゃがいも	パン粉 サラダ油 米粉	816 32.9 353
7 (月)	ごはん 牛乳 焼き肉 ビーフンスープ	牛乳 赤みそ	豚肉 焼き豚	にんにく にんじん にら はくさい	しょうが キャベツ ピーマン しいたけ ねぎ りんご	米 砂糖	サラダ油 ビーフン	801 31.0 340
8 (火)	まこもたけの炊き込みごはん 牛乳 鮭の塩焼き いんげんのごま和え みそ汁	牛乳 さけ 乾燥わかめ	油揚げ 豆腐 麦みそ	まこもたけ えだまめ たまねぎ	にんじん きやいんげん えのきたけ	米 ごま	砂糖 じゃがいも	712 36.3 377
9 (水)	バターライスのチキンソースかけ 牛乳 さつまいもとかぼちゃのコロコロサラダ	牛乳 豆乳 白いんげんペースト	鶏肉 白花豆	たまねぎ マッシュルーム かぼちゃ	にんじん グリーンピース きゅうり	米 サラダ油 さつまいも ノンエッグマヨネーズ	バター 米粉	773 25.8 288
11 (金)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 棒々鶏 くだもの(冷凍洋なし)	牛乳 牛肉 赤みそ	豆腐 豚肉 鶏肉	にんにく たまねぎ 干しいたけ きゅうり	にんじん たけのこ ねぎ もやし 洋なし	米 砂糖 ごま油	サラダ油 でん粉 ドレッシング	734 30.2 389
15 (火)	ごはん 牛乳 豚肉と大根の甘辛煮 ほうれん草とえのきのおひたし ひじきの佃煮	牛乳 うずら卵 ひじき	豚肉 ちくわ	だいこん きやいんげん しょうが えのきたけ	にんじん にんにく ほうれん草 キャベツ	米 砂糖		821 27.9 349
16 (水)	ちゃんぽん麺 牛乳 揚げぎょうざ 小松菜の大豆和え	牛乳 えび さつまいも 豚レバー	豚肉 いか なると 大豆	たまねぎ キャベツ コーン こまつな だいこん	にんじん もやし きくらげ だいこん	中華麺 小麦粉 砂糖	サラダ油 揚げ油	791 38.1 355
17 (木)	ごはん 牛乳 さばの和風カレー煮 甘酢和え 鶏ごぼう汁 和梨ゼリー	牛乳 鶏肉	さば 油揚げ	はくさい こまつな だいこん ねぎ	にんじん ごぼう しめじ	米 ごま ゼリー	砂糖 さといも	702 26.9 331
18 (き)	スイートポテトパン 牛乳 ビーフシチュー コールスローサラダ	牛乳	牛肉	にんにく たまねぎ グリーンピース コーン	にんじん マッシュルーム キャベツ	スイートポテトパン サラダ油 ハヤシルウ 砂糖	じゃがいも サラダ油	848 28.8 341
21 (月)	豚丼 牛乳 切り干し大根のみそ汁 フルーツのヨーグルト和え	牛乳 豆腐 中みそ ヨーグルト	豚肉 油揚げ 赤みそ 生クリーム	たまねぎ しょうが にんじん みかん	もやし えのきたけ だいこん ごぼう はくさい もも	米 砂糖	サラダ油 こんにやく	803 30.9 395
22 (火)	ごはん 牛乳 みそ煮込みおでん かりぼり and え 手作り佃煮	牛乳 丸平天 赤みそ ちりめん	鶏肉 厚揚げ 大豆	にんじん しょうが きゅうり	だいこん かぶ しめじ	米 こんにやく ごま	さといも 砂糖	765 30.6 464
23 (水)	ごはん 牛乳 豆腐のチリソース煮 もやしとニラの炒め物	牛乳 鶏肉	豆腐 ベーコン	にんにく たけのこ たまねぎ しめじ	しょうが 干しいたけ にんじん もやし コーン にら	米 砂糖 ごま油	サラダ油 でん粉	735 29.0 380
24 (木)	ごはん 牛乳 鶏肉と野菜のソース炒め かぶと卵のスープ	牛乳 ベーコン	鶏肉 卵	にんにく キャベツ ヤングコーン はくさい	しょうが たまねぎ にんじん かぶ ほうれん草	米 砂糖	サラダ油 でん粉	734 27.7 317
25 (金)	米粉パン 牛乳 鶏肉のスパイス焼き きこのソテー 白菜スープ ブルーベリージャム	牛乳 ベーコン	鶏肉	しめじ えのきたけ にんじん はくさい	エリンギ コーン たまねぎ パセリ	米粉パン ジャム	サラダ油	778 32.7 322
28 (月)	ごはん 牛乳 鶏と野菜のつくね 卵の花炒り 赤だし くだもの(みかん)	牛乳 油揚げ 豆腐 赤みそ	鶏肉 おから わかめ 中みそ	にんじん 干しいたけ だいこん れんこん	ごぼう ねぎ たまねぎ みかん	米 こんにやく	さといも 砂糖	714 23.5 350
29 (火)	ナポリタン 牛乳 ツナとれんこんのサラダ さつまいもと栗のタルト	牛乳 ツナ	鶏肉 豆乳	にんにく ピーマン コーン こまつな	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ れんこん	ソフト麺 砂糖 くり	サラダ油 さつまいも タルト	810 26.8 352
30 (水)	ごはん 牛乳 八宝菜 中華サラダ	牛乳 えび うずら卵	豚肉 いか ハム	にんじん たけのこ きくらげ チンゲンサイ	たまねぎ はくさい しょうが もやし	米 ごま油 砂糖	サラダ油 でん粉	712 33.4 357
31 (木)	ごはん 牛乳 さんまの蒲焼き もやしとたくあんのごま和え 湯葉入りすまし汁	牛乳 ゆば	さんま	しょうが キャベツ えのきたけ にんじん	もやし たくあん漬 たまねぎ みつば	米 揚げ油 ごま	でん粉 砂糖	783 27.0 312

※ 都合により、献立の内容を変更する場合があります。