

10月 献立予定表 元気な身体をつくろう 中学校用 三原市東部共同調理場

日付	献立名		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	血・筋肉・骨を作る食品		体の調子を整える食品		エネルギーのもとになる食品	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群
1(水)	 	豚肉と大豆のみそ煮 ちくわのごま酢あえ	802 31.6	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類・砂糖	ごま
2(木)	 	じゃが芋の洋風煮 瀬戸内レモンサラダ	703 25.8	鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ グリーンピース コーン キャベツ レモン	パインパン じゃがいも マカロニ 砂糖	ごま油
3(金)	 	あじのかば焼き風 キャベツのごま和え すまし汁	707 29.8	まあじ 豆腐 かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ もやし えのきたけ たまねぎ	米 砂糖 でん粉	ごま
6(月)	 	こぎつねずし じゃがいものみそ汁 月見だんご	746 28.3	豚ひき肉 油あげ 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん ねぎ	しょうが	米 砂糖 じゃがいも 月見だんご	
7(火)	 	クリームシチュー れんこんサラダ	708 23.9	鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ れんこん キャベツ	黒糖パン じゃがいも 米粉	油 マヨネーズ ごま
8(水)	 	小さいわしのから揚げ そくせき漬け 美酒鍋	723 28.2	鶏肉 いか	牛乳 小さいわしのから揚げ 塩昆布	にんじん ピーマン	キャベツ 白菜 たまねぎ こんにやく もやし しめじ 白ねぎ	米	油
9(木)	 	肉団子とキャベツのトマトスープ しゃきしゃきサラダ	629 25.5	ツナ 肉団子	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ にんにく れんこん コーン	コッペパン じゃがいも 砂糖	ごま油
10(金)	 	ジャージャン豆腐 ナムル ブルーベリーゼリー	778 28.9	生あげ 豚ひき肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ 小松菜	干しいたけ たまねぎ たけのこ 白ねぎ にんにく しょうが もやし	米 砂糖 でん粉 ブルーベリーゼリー	ごま ごま油
14(火)	 	ポークビーンズ グリーンサラダ	747 34.5	大豆 豚肉 ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり コーン	コッペパン じゃがいも 砂糖	ごま マヨネーズ
15(水)	 	豚肉のしょうが炒め 春雨スープ	743 27.7	豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ しょうが しめじ	米 砂糖 でん粉 春雨	ごま油
16(木)	 	カレースープ ブロッコリーのサラダ プリン	685 26.4	豚肉 大豆 ツナ	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ 白ねぎ キャベツ コーン	コッペパン じゃがいも 砂糖 プリン	ごま 油
17(金)	 	ヤッサパエリア ABCマカロニスープ	683 29.0	鶏肉 えび たこ いか ベーコン	牛乳	にんじん 赤ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ	米 じゃがいも マカロニ	
20(月)	 	鮭の塩焼き 切干大根の炒め煮 さつま汁	750 31.1	鮭 鶏肉 豆腐 味噌	牛乳	にんじん さやいんげん ねぎ	切干大根 しめじ たまねぎ 白菜	米 砂糖 さつまいも	油
21(火)	 	ジャージャー麺 チーズサラダ	787 32.5	豚ひき肉 赤味噌	牛乳 チーズ	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ 干しいたけ 白ねぎ キャベツ きゅうり コーン えだまめ	コッペパン スパゲッティ でん粉 砂糖	ごま油
22(水)	 	納豆 じゃがいものそぼろ煮 甘酢あえ	741 29.0	納豆 合びき肉 チキンハム	牛乳 しらす干し	にんじん さやいんげん 小松菜	たまねぎ こんにやく 大根 きゅうり	米 じゃがいも 砂糖	油
23(木)	 	たまごサラダ 白いんげんのスープ	747 33.0	卵 てぼう豆 豚肉	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ	コッペパン じゃがいも	マヨネーズ
24(金)	 	すき焼き りっちゃんの元気サラダ	710 23.6	牛肉 焼き豆腐 チキンハム かつお節	牛乳 こんぶ	にんじん トマト	たまねぎ ごぼう 白菜 こんにやく えのきたけ 白ねぎ キャベツ きゅうり コーン	米 砂糖	油
27(月)	 	おでん おかか和え	706 26.5	豚肉 生あげ ちくわ かつお節	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれんそう	こんにやく 大根 キャベツ	米 じゃがいも 砂糖	
28(火)	 	コロケサンド ベーコンと野菜のスープ	735 24.5	ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ コーン しめじ	コッペパン コロケ じゃがいも	油
29(水)	 	牛丼 大根のサラダ 小魚アーモンド	718 24.5	牛肉 ツナ	牛乳 小魚アーモンド	にんじん	たまねぎ 干しいたけ こんにやく 白ねぎ 大根 キャベツ	米 砂糖	ごま 油
30(木)	 	こまったさんのオムレツ 枝豆のマヨネーズサラダ みかんゼリー	681 25.5	ツナ	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ にんにく えだまめ きゅうり キャベツ	コッペパン スパゲッティ みかんゼリー	油 ごま マヨネーズ
31(金)	 	パンプキンカレー ひじきと大豆の鉄骨サラダ	739 25.5	鶏肉 ツナ 大豆	牛乳 ひじき しらす干し	にんじん かぼちゃ	たまねぎ グリーンピース にんにく キャベツ きゅうり	米 小麦粉	ごま マヨネーズ

* 今月の栄養価	エネルギー kcal	726	マグネシウム mg	99	1日ノル当量 μg	248	食塩
	たんぱく質 g	28.0	鉄 mg	3.0	ビタミン B1 mg	0.56	相当量g
	脂質 g	20.0	亜鉛 mg	3.2	ビタミン B2 mg	0.45	
	カルシウム mg	368	食物繊維 総量 g	6.3	ビタミン C mg	17	2.5