

10月 献立予定表



中学校用

三原市西部共同調理場

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
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂
1 (水)	 焼きスパゲティ フルーツポンチ	696 29.0	いか 豚肉	牛乳 あおのり	にんじん	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし 黄桃 パイン	コッペパン スパゲティ カラフルボール	油
2 (木)	 鶏肉のから揚げ ゆかり和え かぼちゃの味噌汁	822 32.2	鶏肉 厚揚げ 中味噌	牛乳 わかめ	ゆかり ねぎ かぼちゃ にんじん	しょうが キャベツ 玉ねぎ	米 でんぶん	油
3 (金)	 さっぱりツナサラダ ホカホカ野菜シチュー	694 26.9	ツナ 鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん チンゲンサイ	きゅうり キャベツ とうもろこし 玉ねぎ	コッペパン 砂糖 小麦粉 じゃがいも	油 バター
6 (月)	 トマト麻婆丼 春雨スープ	733 29.8	豚肉 鶏肉 卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ トマトダイス	玉ねぎ 枝豆 しょうが にんにく ほししいたけ	米 砂糖 はるさめ	ごま油 油
7 (火)	 美酒鍋 お月見クレープ	637 25.0	鶏肉 油揚げ 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	白菜 ごぼう 玉ねぎ もやし こんにゃく	米 砂糖 クレープ	油
8 (水)	 なすとトマトのスパゲティ ベーコンソテー	739 27.1	豚肉 ベーコン	牛乳	ピーマン にんじん トマトダイス	なす 玉ねぎ しめじ にんじん キャベツ	リッチパン スパゲティ	油
9 (木)	 秋刀魚のかば焼き 添え野菜 わかめの味噌汁	749 28.7	秋刀魚 油揚げ 中味噌	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	しょうが キャベツ 玉ねぎ	米 砂糖 じゃがいも でんぶん	
10 (金)	 ブルーベリージャム ごぼうサラダ ポトフ	736 29.4	ツナ 鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	ごぼう きゅうり とうもろこし 玉ねぎ キャベツ にんにく	コッペパン じゃがいも ブルーベリージャム	マヨネーズ (卵不使用) 油
14 (火)	 オータムカレーライス グリーンサラダ	654 24.9	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ しめじ えのきたけ きゅうり マッシュルーム にんにく	米 砂糖 じゃがいも 小麦粉	バター 油
15 (水)	給食なし							
16 (木)	 厚揚げの味噌煮 小松菜と蒸し鶏のサラダ	713 33.2	生揚げ 豚肉 鶏肉 かつお 節	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	玉ねぎ こんにゃく きゅうり キャベツ	米 砂糖 でんぶん	油
17 (金)	 チキンのトマト煮 ひじきのマヨネーズ和え	718 28.4	鶏肉 ツナ	牛乳 ひじき	にんじん トマトダイス さやいんげん	しめじ 玉ねぎ にんにく キャベツ	コッペパン じゃがいも 砂糖	マヨネーズ (卵不使用)
20 (月)	 パエリア ABCマカロニスープ	604 25.7	鶏肉 えび いか 豚肉	牛乳	ピーマン にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ	米 マカロニ	油
21 (火)	 肉じゃが ごま酢和え	711 29.0	豚肉 生揚げ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	玉ねぎ こんにゃく キャベツ きゅうり	米 砂糖 じゃがいも	油 ごま油
22 (水)	 ミートソースパンネ BTSサラダ	554 26.0	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ しめじ にんにく きゅうり とうもろこし	米粉パン パンネ 砂糖	油 ごま油
23 (木)	 ねぎ塩豚丼 切干大根の炒め煮	669 26.9	豚肉 鶏肉 油揚げ	牛乳	ねぎ にんじん さやいんげん	玉ねぎ もやし しめじ 切干大根 こんにゃく	米 砂糖 でんぶん	油 ごま油
24 (金)	 りっちゃんの元気サラダ さつまいものミネストローネ	654 25.4	ロースハム かつお節 豚肉 大豆	牛乳 こんぶ	にんじん トマトダイス	キャベツ 玉ねぎ きゅうり セロリ とうもろこし にんにく	コッペパン 砂糖 さつまいも	油
27 (月)	文化発表会 振替休日							
28 (火)	 豚肉のブルコギ風 塩昆ささみナムル	637 27.9	豚肉 鶏肉	牛乳 塩昆布	にんじん ねぎ 小松菜	にんにく 玉ねぎ しめじ キャベツ	米 砂糖 でんぶん	ごま油
29 (水)	 味噌ラーメン 梅マヨネーズ和え ガトーショコラ	679 27.3	豚肉 中味噌	牛乳	にんじん ねぎ	とうもろこし 玉ねぎ 切干大根 キャベツ うめ	中華麺 ガトーショコラ	油 マヨネーズ (卵不使用)
30 (木)	 さつまいものそぼろ煮 おひたし	689 23.6	鶏肉	牛乳	ゆかり さやいんげん にんじん 小松菜	玉ねぎ もやし	米 砂糖 さつまいも でんぶん	油 ごま
31 (金)	 魚のオーロラあえ チンゲンサイのスープ	696 30.0	ホキ 豚肉	牛乳	チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ しめじ	パンパン じゃがいも でんぶん	油

* 今月の栄養価

エネルギー kcal	689	マグネシウム mg	90	レチノール当量 μg	315	食塩
たんぱく質 g	28.1	鉄 mg	2.6	ビタミン B1 mg	0.42	相当量g
脂質 g	20.7	亜鉛 mg	3.1	ビタミン B2 mg	0.45	
カルシウム mg	345	食物繊維 総量 g	7.3	ビタミン C mg	18	2.7