

10月 献立表



中学校用

三原市北部共同調理場

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)	ひろしまトンチキレモン にら玉スープ	852 35.4	豚肉 鶏もも肉 豆腐 卵	牛乳	ねぎ にら にんじん	生姜 にんにく 玉ねぎ レモン エリンギ	米 小麦粉 米粉 砂糖 片栗粉	油 サラダ油
2 (木)	リッチパン じゃが芋のミルクスープ ビーンズサラダ	793 27.2	ベーコン 大豆	牛乳	パセリ にんじん	玉ねぎ きゅうり キャベツ	リッチパン じゃがいも 砂糖	サラダ油
3 (金)	バエリア 白菜のスープ煮 ヨーグルト	599 27.6	鶏もも肉 えび いか 肉団子	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜	玉ねぎ グリーンピース 白菜 しめじ	米	オリーブ油
6 (月)	根野菜のごまみそ炒め だんご汁 お月見ゼリー	825 25.9	豚肉 みそ 鶏もも肉	牛乳	にんじん インゲン	ごぼう 大根 れんこん 白菜 玉ねぎ	米 白玉団子 お月見ゼリー	すりごま サラダ油
7 (火)	バインパン きのこスパゲティー ひじきのサラダ	731 27.4	ベーコン ツナ	牛乳 ひじき	にんじん	椎茸 玉ねぎ マッシュルーム しめじ 舞茸 生姜 にんにく キャベツ	パインパン スパゲティー 砂糖	オリーブ油
8 (水)	鯖のみそ煮 ゆかり和え かきたま汁	741 30.8	鯖 みそ 卵 豆腐	牛乳	にんじん ゆかり	生姜 白ねぎ 白菜 玉ねぎ	米 砂糖	
9 (木)	黒糖パン ポークビーンズ りっちゃん元気サラダ	714 33.0	大豆 豚肉 チキンハム かつお節	牛乳 昆布	にんじん	玉ねぎ きゅうり マッシュルーム グリーンピース キャベツ とうもろこし	黒糖パン じゃがいも 砂糖	サラダ油
10 (金)	マーボー茄子 もやしのナムル	704 29.9	豚ミンチ 赤みそ 大豆 鶏ささ身	牛乳	にんじん ほうれん草	白ねぎ もやし 生姜 玉ねぎ にんにく なす	米 砂糖 片栗粉	ごま油 白ごま
14 (火)	五目ラーメン 中華和え かぼちゃマフィン	644 28.9	鶏ささ身 竹輪	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ もやし 白ねぎ 木耳 きゅうり とうもろこし	中華麺 砂糖 かぼちゃマ フィン	ごま油
15 (水)	厚揚げの卵とじ 大根のツナマヨ和え	786 27.8	鶏もも肉 厚揚げ 卵 ツナ	牛乳	にんじん インゲン ほうれん草	玉ねぎ 椎茸 大根	米 じゃがいも 砂糖	サラダ油 ノンエッグマ ヨネーズ すりごま
16 (木)	コッペパン フィッシュバーガー (魚フライ・ゆでキャベツ) マカロニスープ	670 26.4	ホキ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ 玉ねぎ しめじ とうもろこし	コッペパン マカロニ 小麦粉 パン粉	油
17 (金)	ポークカレー 大根サラダ	735 24.8	豚肉 鶏ささ身	牛乳	にんじん	玉ねぎ レモン グリーンピース にんにく 生姜 きゅうり 大根	米 砂糖 じゃがいも	サラダ油 オリーブ油
20 (月)	里芋のそぼろ煮 キャベツのゴマネズ和え	804 31.1	鶏ミンチ 油揚げ 大豆 さつま揚げ ポークハム	牛乳	にんじん インゲン 小松菜	玉ねぎ 椎茸 キャベツ	米 里芋 こんにやく 砂糖	サラダ油 すりごま ノンエッグマ ヨネーズ
21 (火)	コッペパン 焼きそば 和風ツナサラダ	660 30.5	豚肉 いか ツナ	牛乳 青のり	にんじん	玉ねぎ 白菜 キャベツ きゅうり	コッペパン 焼きそば 砂糖	サラダ油
22 (水)	鰯の竜田揚げ 昆布和え みそ汁	753 31.2	鰯 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 昆布	にんじん	生姜 白ねぎ 白菜 玉ねぎ しめじ 大根	米 小麦粉 片栗粉	油
23 (木)	リッチパン おいもさんシチュー カラフルソテー	853 32.9	鶏むね肉 ベーコン	牛乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム グリーンピース とうもろこし	リッチパン じゃがいも さつまいも 小麦粉	サラダ油
24 (金)	ガパオライス ワントンスープ	740 31.4	卵 鶏ミンチ 大豆 鶏ささ身	牛乳	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン	玉ねぎ 白ねぎ にんにく 白菜 椎茸	米 砂糖 ワンタン	オリーブ油
27 (月)	厚揚げのそぼろあん 切干大根の炒め煮	754 31.4	厚揚げ 鶏ミンチ 豚肉	牛乳	にんじん インゲン	玉ねぎ たけのこ グリーンピース 切干大根 椎茸 れんこん 生姜	米 砂糖 片栗粉 こんにやく	サラダ油
28 (火)	コッペパン イタリアンスパゲティー レモンサラダ	685 29.1	豚肉 ポークハム	牛乳	にんじん 青ピーマン トマト	とうもろこし エリンギ 玉ねぎ にんにく 白菜 きゅうり レモン	コッペパン スパゲティー 砂糖	オリーブ油 サラダ油
29 (水)	美酒鍋 キャベツと枝豆のマヨ和え	721 25.6	豚肉 鶏もも肉 竹輪	牛乳	にんじん	白菜 玉ねぎ もやし しめじ キャベツ 枝豆	米 こんにやく	サラダ油 ノンエッグマ ヨネーズ
30 (木)	バインパン 豚肉のトマトソース煮 星型チーズのサラダ	779 30.1	豚肉	牛乳 星型チーズ	トマト にんじん	玉ねぎ きゅうり グリーンピース エリンギ キャベツ	パインパン じゃがいも 砂糖	サラダ油
31 (金)	黒じやこ煮 かぼちゃクロック ゆでブロッコリー ハロウィンのお汁	734 21.1	豆腐 かぼちゃ型か まぼこ	牛乳 ちりめんじゃこ	ブロッコリー にんじん かぼちゃ	えのきたけ 玉ねぎ 梅 白ねぎ	米 小麦粉 パン粉	油

* 今月の栄養価

エネルギー kcal	740	マグネシウム mg	98	レチノール当量 μg	256	食塩相当量 g	
たんぱく質 g	29.1	鉄 mg	2.5	ビタミン B1 mg	0.57		
脂質 g	21.3	亜鉛 mg	3.2	ビタミン B2 mg	0.47		
カルシウム mg	339	食物繊維 総量 g	6.5	ビタミン C mg	15		2.6