

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<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(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 (木)  |  <br>苺ジャム<br>れんこんサラダ<br>ベーコンと野菜のスープ         | 690<br>25.3                     | ツナ 大豆<br>ベーコン                | 牛乳 ひじき                 | にんじん<br>チンゲンサイ              | れんこん<br>キャベツ コーン<br>たまねぎ しめじ               | コッペパン<br>苺ジャム<br>じゃがいも             | マヨネーズ<br>ごま     |
| 2 (金)  |  <br>ヤッサパエリア<br>ミネストローネ<br>布林               | 784<br>29.9                     | 鶏肉 えび<br>たこ いか<br>ベーコン       | 牛乳                     | にんじん<br>赤ピーマン<br>トマト<br>パセリ | たまねぎ<br>にんにく<br>セロリ                        | 米<br>じゃがいも<br>マカロニ<br>布林           |                 |
| 5 (月)  |  <br>ジャー جان豆腐<br>ナムル                       | 749<br>28.9                     | 生あげ<br>豚ひき肉                  | 牛乳                     | にんじん<br>チンゲンサイ<br>こまつな      | 干しいたけ<br>たまねぎ たけのこ<br>白ねぎ にんにく<br>しょうが もやし | 米 砂糖<br>でん粉                        | ごま ごま油          |
| 6 (火)  |  <br>ジャーマンポテト<br>卵とほうれん草のスープ                | 700<br>27.4                     | ベーコン 卵<br>鶏肉                 | 牛乳                     | パセリ<br>にんじん<br>ほうれんそう       | たまねぎ<br>コーン<br>干しいたけ                       | 黒糖パン<br>じゃがいも<br>でん粉               | 油               |
| 7 (水)  |  <br>あじのかば焼き風<br>キャベツのごま和え<br>すまし汁          | 707<br>29.8                     | まあじ 豆腐<br>かまぼこ               | 牛乳 わかめ                 | にんじん<br>ねぎ                  | キャベツ<br>もやし<br>えのきたけ<br>たまねぎ               | 米 砂糖<br>でん粉                        | ごま              |
| 8 (木)  |  <br>チリコンカン<br>しゃきしゃきサラダ                    | 761<br>34.0                     | 大豆 牛ひき肉<br>ベーコン ツナ           | 牛乳                     | にんじん<br>パセリ<br>トマト          | たまねぎ しめじ<br>にんにく コーン<br>キャベツ<br>れんこん       | コッペパン<br>マカロニ<br>砂糖                | ごま油             |
| 9 (金)  |  <br>パンプキンカレー<br>ひじきと大豆の鉄骨サラダ<br>ブルーベリークレープ | 835<br>26.1                     | 鶏肉 ツナ<br>大豆                  | 牛乳 ひじき<br>しらす干し        | にんじん<br>かぼちゃ                | たまねぎ<br>グリーンピース<br>にんにく キャベツ<br>きゅうり       | 米 小麦粉<br>ブルーベリークレープ                | ごま<br>マヨネーズ     |
| 13 (火) |  <br>キムチ焼きスパ<br>枝豆のマヨネーズサラダ                 | 636<br>24.7                     | 豚肉                           | 牛乳                     | ねぎ<br>にんじん                  | キムチ キャベツ<br>たまねぎ<br>えだまめ<br>きゅうり           | 黒糖パン<br>スパゲッティ                     | ごま油 ごま<br>マヨネーズ |
| 14 (水) |  <br>小いわしのから揚げ<br>そくせきづけ<br>美酒鍋             | 723<br>28.2                     | 鶏肉 いか                        | 牛乳<br>小いわしのから揚げ<br>塩昆布 | にんじん<br>ピーマン                | キャベツ 白菜<br>たまねぎ<br>こんにゃく もやし<br>しめじ 白ねぎ    | 米                                  | 油               |
| 15 (木) |  <br>ひよこ豆入りポテトスープ<br>根菜サラダ<br>みかんゼリー      | 731<br>23.2                     | ひよこ豆<br>ベーコン<br>ちくわ          | 牛乳                     | にんじん<br>パセリ                 | たまねぎ<br>マッシュルーム<br>れんこん ごぼう<br>きゅうり        | パインパン<br>じゃがいも<br>みかんゼリー           | ごま<br>マヨネーズ     |
| 16 (金) |  <br>豚肉と茄子のピリ辛炒め<br>もずくスープ              | 799<br>30.2                     | 豚肉 生あげ<br>味噌 鶏肉<br>油あげ       | 牛乳 もずく                 | ピーマン<br>にんじん<br>ねぎ          | なす たまねぎ<br>しめじ もやし                         | 米 砂糖<br>でん粉                        | ごま油             |
| 19 (月) |  <br>豚肉と大豆のみそ煮<br>ちくわの和風サラダ             | 798<br>31.6                     | 豚肉 生あげ<br>大豆 赤みそ<br>ちくわ      | 牛乳 わかめ                 | にんじん<br>さやいんげん              | たまねぎ<br>こんにゃく<br>キャベツ<br>えだまめ              | 米 じゃがいも<br>砂糖                      | ごま 油            |
| 20 (火) |  <br>ひれカツサンド<br>小松菜のスープ                 | 756<br>29.8                     | トンカツ<br>ベーコン                 | 牛乳                     | にんじん<br>こまつな                | キャベツ<br>たまねぎ<br>コーン                        | コッペパン                              | 油               |
| 21 (水) |  <br>こぎつねずし<br>白玉団子汁                    | 790<br>28.3                     | 豚ひき肉<br>油あげ 鶏肉               | 牛乳 わかめ                 | にんじん<br>さやいんげん<br>ねぎ        | しょうが<br>たまねぎ<br>干しいたけ                      | 米 砂糖<br>白玉団子                       |                 |
| 22 (木) |  <br>ビーフストロガノフ<br>サーモンチーズサラダ            | 719<br>33.3                     | 牛肉<br>さけフレーク                 | 牛乳 チーズ                 | にんじん<br>トマト<br>ブロッコリー       | たまねぎ<br>マッシュルーム<br>キャベツ                    | コッペパン<br>小麦粉<br>じゃがいも              | マヨネーズ           |
| 23 (金) |  <br>鮭の塩焼き<br>切干大根の炒め煮<br>さつま汁          | 751<br>31.1                     | 鮭 鶏肉<br>豆腐 味噌                | 牛乳                     | にんじん<br>さやいんげん<br>ねぎ        | 切干大根<br>しめじ<br>たまねぎ<br>白菜                  | 米 砂糖<br>さつまいも                      | 油               |
| 26 (月) |  <br>おでん<br>りっちゃんの元気サラダ                 | 737<br>27.5                     | 豚肉 生あげ<br>ちくわ<br>ハム<br>かつおぶし | 牛乳 こんぶ                 | トマト<br>にんじん                 | こんにゃく<br>大根 キャベツ<br>きゅうり<br>コーン            | 米 じゃがいも<br>砂糖                      | 油               |
| 27 (火) |  <br>ナポリタン<br>たまごサラダ                    | 690<br>23.6                     | ベーコン 卵                       | 牛乳                     | にんじん<br>ピーマン                | たまねぎ<br>しめじ<br>キャベツ<br>きゅうり                | パインパン<br>スパゲッティ                    | マヨネーズ           |
| 28 (水) |  <br>納豆<br>じゃがいものそぼろ煮<br>甘酢あえ           | 739<br>29.2                     | 納豆 合びき肉<br>チキンハム             | 牛乳 しらす干し               | にんじん<br>さやいんげん<br>こまつな      | たまねぎ<br>こんにゃく<br>大根 きゅうり                   | 米 じゃがいも<br>砂糖                      | 油               |
| 29 (木) |  <br>クリームシチュー<br>ツナサラダ<br>スイートポテト       | 731<br>28.1                     | 鶏肉 ツナ                        | 牛乳 生クリーム               | にんじん<br>チンゲンサイ              | たまねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり                       | コッペパン<br>じゃがいも<br>米粉 砂糖<br>スイートポテト | 油 ごま            |
| 30 (金) |  <br>牛丼<br>切干大根のごま和え<br>小魚アーモンド         | 721<br>25.1                     | 牛肉 ちくわ<br>かつおぶし              | 牛乳 小魚アーモンド             | にんじん<br>ほうれんそう              | たまねぎ<br>干しいたけ<br>こんにゃく 白ねぎ<br>切干大根 キャベツ    | 米 砂糖                               | ごま              |

\* 今月の栄養価

|            |      |           |     |            |      |      |
|------------|------|-----------|-----|------------|------|------|
| エネルギー kcal | 740  | マグネシウム mg | 100 | 1日ノル当量 μg  | 258  | 食塩   |
| たんぱく質 g    | 28.3 | 鉄 mg      | 3.0 | ビタミン B1 mg | 0.54 | 相当量g |
| 脂質 g       | 21.9 | 亜鉛 mg     | 3.3 | ビタミン B2 mg | 0.46 |      |
| カルシウム mg   | 368  | 食物繊維 総量 g | 6.1 | ビタミン C mg  | 16   | 2.5  |