

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 (木)	  親子煮 たくあんあえ	707 28.6	鶏肉 厚揚げ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ キャベツ たくあん	こめ じゃがいも さとう	
2 (金)	  キムチ焼きスパ ポテトサラダ	696 29.1	豚肉 ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ キムチ キャベツ きゅうり	ロールパン スパゲティ じゃがいも	マヨネーズ
5 (月)	  カラフルそぼろ丼 豚汁	744 32.9	鶏肉 たまご 豚肉 油揚げ 中味噌	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ えだまめ こんにやく	こめ さとう じゃがいも	
6 (火)	  さばのピリ辛煮 ゆかり和え 白玉団子汁	752 29.7	さば 中味噌 鶏肉	ぎゅうにゅう わかめ	ゆかり にんじん ねぎ	にんにく キャベツ たまねぎ	こめ さとう 白玉団子	
7 (水)	  厚揚げのミートソース煮 ひじきのごまマヨネーズ和え	805 31.6	豚肉 厚揚げ ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	たまねぎ しめじ えだまめ キャベツ きゅうり	パインパン でん粉	マヨネーズ ごま
8 (木)	  美酒鍋 大学芋	735 21.4	豚肉 鶏肉	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	ごぼう たまねぎ こんにやく しめじ はくさい しろねぎ もやし	こめ さつまいも さとう	油 ごま
9 (金)	  鶏肉と野菜のスープ煮 ごぼうサラダ ブルーベリーゼリー	712 27.7	鶏肉 ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ ごぼう きゅうり とうもろこし	黒糖パン じゃがいも さとう ブルーベリーゼリー	油
13 (火)	  ハヤシライス ささみとコーンのサラダ	684 24.5	牛肉 鶏ささみ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ 小麦粉 さとう	バター
14 (水)	  魚のもみじソース焼き あおのりポテト ほうれん草のスープ	684 32.7	メルルーサ 鶏肉	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ほうれん草	たまねぎ しめじ とうもろこし	黒糖パン じゃがいも	マヨネーズ
15 (木)	  チャブチェ 三色ナムル	654 24.0	豚肉	ぎゅうにゅう	ゆかり にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ ほししいたけ キャベツ もやし	こめ 春雨 さとう	ごま油
16 (金)	  チョコクリーム りっちゃんの元気サラダ さつまいものミネストローネ	750 26.1	ロースハム かつお節 豚肉 白いんげん豆	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん トマト	キャベツ きゅうり とうもろこし にんにく セロリー たまねぎ	コッペパン さとう さつまいも	油
19 (月)	  ねぎ塩豚丼 切干大根の炒め煮	673 26.8	豚肉 鶏肉 油揚げ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	しょうが にんにく たまねぎ しめじ こんにやく 白ねぎ 切干大根	こめ でん粉 さとう	ごま油
20 (火)	  さんまのかば焼き 添え野菜 わかめのみそ汁	771 29.8	さんま 油揚げ 中味噌	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	しょうが キャベツ たまねぎ	こめ さとう でん粉 じゃがいも	
21 (水)	  クリームシチュー ハムマリネ	712 29.2	鶏肉 ロースハム	ぎゅうにゅう 生クリーム	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ きゅうり レモン	コッペパン じゃがいも 小麦粉 さとう	バター 油
22 (木)	  パエリア ジュリアンスープ	612 26.0	鶏肉 えば いか 豚肉	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ セロリー	こめ じゃがいも	
23 (金)	  なすとトマトのスパゲティ ベーコンソテー 型抜きチーズ	611 26.9	豚肉 ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	ピーマン トマト にんじん	たまねぎ しめじ なす にんにく キャベツ とうもろこし	米粉パン スパゲティ	油
26 (月)	  中華丼 ワンタンスープ	657 30.9	豚肉 いか 鶏肉	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	にんにく たまねぎ はくさい しょうが ほししいたけ	こめ さとう でん粉 ワンタン	ごま油
27 (火)	  豆腐のカレー煮 しゃきしゃきサラダ	692 31.2	豚肉 豆腐 ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えだまめ ほししいたけ れんこん きゅうり とうもろこし	こめ さとう でん粉	油
28 (水)	  ひろしまヒレカツサンド (ヒレカツ・ポイルキャベツ・とんかつソース) ABCマカロニスープ	743 31.4	トンカツ 鶏肉	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ	コッペパン マカロニ	油
29 (木)	  肉じゃが はりはり漬け	723 29.0	豚肉 厚揚げ	ぎゅうにゅう 塩昆布	にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにやく 切干大根 もやし きゅうり	こめ じゃがいも さとう	油
30 (金)	 野菜たっぷりラーメン かぼちゃサラダ 豆乳プリンタルト	689 28.6	豚肉 ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ かぼちゃ	たまねぎ キャベツ とうもろこし きゅうり	中華めん	マヨネーズ

* 今月の栄養価

エネルギー kcal	705	マグネシウム mg	93	レチノール当量 μg	290	食塩相当量 g	
たんぱく質 g	28.5	鉄 mg	3.0	ビタミン B1 mg	0.43		
脂質 g	21.3	亜鉛 mg	3.1	ビタミン B2 mg	0.45		
カルシウム mg	353	食物繊維 総量 g	7.5	ビタミン C mg	18		2.6