

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 (木)	鶏肉となすのカレー煮 ビーンズサラダ リッチパン	821 30.6	鶏もも肉 大豆	牛乳	にんじん	たまねぎ なす グリーンピース きゅうり キャベツ	リッチパン じゃがいも 砂糖	サラダ油
2 (金)	白菜のスープ煮 ヨーグルト スペインの料理	604 27.8	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	たまねぎ グリーンピース 白菜 しめじ	米	オリーブ油
5 (月)	根野菜のごまみそ炒め つみれ汁	696 27.1	豚肉 味噌 鶏もも肉 つみれ	牛乳	にんじん インゲン	ごぼう れんこん 大根 白菜 たまねぎ	米	すりごま サラダ油
6 (火)	きのこの和風スパゲティ ひじきのツナマヨ和え パインパン	785 27.6	ベーコン ツナ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	にんにく たまねぎ しめじ エリンギ えのきたけ マッシュルーム とうもろこし キャベツ	パインパン スパゲティ	サラダ油 ノンエッグマ ヨネーズ
7 (水)	鰻の竜田揚げ 昆布和え 麦ご飯 みそ汁	752 31.9	あじ 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 昆布 わかめ	にんじん ねぎ	しょうが 大根 たまねぎ しめじ	米 麦 片栗粉	油
8 (木)	ポークビーンズ りっちゃんの元気サラダ 黒糖パン	714 33.0	大豆 豚肉 チキンハム かつお節	牛乳 昆布	にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース きゅうり 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
9 (金)	マーボー茄子 もやしのナムル 10月10日は目の愛護デー	717 28.2	豆腐 豚ミンチ 赤みそ 鶏ささ身	牛乳	にんじん にら ほうれんそう	なす たまねぎ しょうが にんにく もやし	米 砂糖 片栗粉	ごま油 白ごま
13 (火)	長崎ちゃんぽん 胡麻和え メープルマフィン	687 26.9	豚肉 えび かまぼこ 鶏ささ身	牛乳	にんじん ねぎ 小松菜	たまねぎ もやし にんにく 椎茸 キャベツ	ちゃんぽん麺 砂糖 メープルマ フィン	サラダ油 すりごま
14 (水)	鯖のみそ煮 ゆかり和え すまし汁	743 33.2	さば 赤みそ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ゆかり ねぎ	しょうが 白菜 たまねぎ えのきたけ	米 砂糖	
15 (木)	おいもさんシチュー カラフルソテー コッペパン	738 28.4	鶏もも肉 ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム キャベツ とうもろこし	コッペパン さつまいも 米粉	サラダ油
16 (金)	ガパオライス ワンタンスープ	708 32.2	たまご 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 ねぎ	たまねぎ にんにく 白菜 椎茸	米 砂糖 ワンタン	オリーブ油 ごま油
19 (月)	広島トンチキレモン炒め にらたまスープ	763 35.1	豚肉 鶏もも肉 豆腐 たまご	牛乳	ねぎ にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ エリンギ レモン えのきたけ	米 砂糖 片栗粉	サラダ油
20 (火)	焼きそば 和風ツナサラダ コッペパン	683 32.1	豚肉 いか ツナ	牛乳 あおのり	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ 白菜	コッペパン 中華そば 砂糖	サラダ油
21 (水)	大豆の五目煮 白菜サラダ しそかつおふりかけ	747 25.3	大豆 鶏もも肉 厚揚げ	牛乳 こんぶ わ かめ	にんじん いんげん	ごぼう 白菜 きゅうり	米 じゃがいも こんにゃく 砂糖	サラダ油 白ごま
22 (木)	ヒレカツサンド (ヒレカツ・ゆでキャベツ) とんかつソース ABCマカロニスープ コッペパン	667 25.3	トンカツ	牛乳	チンゲンサイ にんじん	キャベツ たまねぎ	コッペパン マカロニ じゃがいも	油
23 (金)	ハヤシライス 大根サラダ	756 25.6	豚肉 チキンハム	牛乳	にんじん トマトピュー レ	にんにく たまねぎ マッシュルーム 大根 きゅうり	米 小麦粉 砂糖	サラダ油 バター
26 (月)	厚揚げのそぼろあん 切り干し大根の酢の物	731 27.9	厚揚げ 鶏ミンチ 竹輪	牛乳	にんじん	たまねぎ 椎茸 いんげん しょうが 切干大根 きゅうり もやし	米 里芋 砂糖 片栗粉	サラダ油
27 (火)	イタリアンスパゲティ レモンサラダ リッチパン	788 29.8	豚肉	牛乳	にんじん 青ピーマン	たまねぎ エリンギ グリーンピース にんにく 白菜 れんこん レモン とうもろこし	パン スパゲティ 砂糖	オリーブ油 サラダ油
28 (水)	美酒鍋 キャベツと枝豆のマヨ和え 広島県の郷土料理	721 25.6	豚肉 鶏もも肉 竹輪	牛乳	にんじん	白菜 たまねぎ もやし しめじ キャベツ 枝豆	米 こんにゃく	サラダ油 ノンエッグマ ヨネーズ
29 (木)	豚肉のトマトソース煮 星型チーズのサラダ パインパン	794 31.8	豚肉	牛乳 星型チーズ (白・赤)	トマト にんじん	たまねぎ ブロッコリー エリンギ キャベツ きゅうり	パインパン じゃがいも 砂糖	サラダ油
30 (金)	かぼちゃコロッケ ゆでブロッコリー ハロウィンのお汁 ハロウィン 献立	735 21.4	豆腐 かぼちゃ型か まぼこ	牛乳 うめじゃこご飯 の素	ブロッコリー にんじん	えのきたけ たまねぎ 白ねぎ	米	油

* 今月の栄養価

エネルギー kcal	731	マグネシウム mg	97	レチノール当量 μg	260	食塩相当量 g	
たんぱく質 g	28.9	鉄 mg	2.7	ビタミン B1 mg	0.57		
脂質 g	21.0	亜鉛 mg	3.3	ビタミン B2 mg	0.48		
カルシウム mg	334	食物繊維 総量 g	6.2	ビタミン C mg	15		2.7