



[10月 予定献立表]



表郷中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	キャラメル揚げパン	○	ポパイチーズオムレツ ツナサラダ ミネストローネ	牛乳 ポパイチーズオムレツ ツナ 鶏肉	コッペパン ミルメークキャラメル 油 砂糖 じゃがいも マカロニ オリーブ油	キャベツ とうもろこし きゅうり 玉葱 トマト	883 kcal 34.1 g 30.7 g 3.3 g
2 金	わかめごはん	○	から揚げ 磯あえ 厚揚げのみそ汁 ぶどうゼリー	牛乳 鶏肉 のり 厚揚げ わかめ	麦ごはん かたくり粉 油 じゃがいも ぶどうゼリー	ほうれんそう もやし にんじん きゅうり 小松菜 ねぎ	785 kcal 32.8 g 18.5 g 3.0 g
5 月	減塩メニュー 麦ごはん	○	納豆 五色和え 肉じゃが	牛乳 納豆 ひじき 豚肉	麦ごはん 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも 車ふ 油	小松菜 にんじん もやし とうもろこし こんにゃく 玉葱 さやいんげん	720 kcal 34.0 g 17.8 g 2.3 g
6 火	タンメン	○	ぎょうざ もやしのラー油あえ	牛乳 豚肉 なんと 牛乳 ぎょうざ	中華めん 油 ごま油 ごま	にんじん もやし キャベツ ねぎ ほうれんそう	776 kcal 36.5 g 20.6 g 3.3 g
7 水	麦ごはん	○	さんまの蒲焼き 和風サラダ さといも汁	牛乳 さんま 豚肉	麦ごはん かたくり粉 油 砂糖 さといも	キャベツ にんじん きゅうり だいこん こんにゃく ねぎ	743 kcal 28.3 g 25.8 g 3.0 g
8 木	食パン	○	いちごジャム チキングラタン 小松菜サラダ コンソメスープ	牛乳 鶏肉 チーズ ツナ ベーコン	食パン マカロニ バター 油 砂糖 じゃがいも	いちごジャム 玉葱 にんじん マッシュルーム 小松菜 キャベツ きゅうり とうもろこし	943 kcal 37.3 g 36.1 g 3.8 g
9 金	目の健康メニュー 麦ごはん	○	ポークソーセージオニオンソース 野菜サラダ にんじんのポタージュ ブルーベリーゼリー	牛乳 豚肉 ハム 鶏肉 クリーム	麦ごはん 油 砂糖 かたくり粉 ブルーベリーゼリー	玉葱 とうもろこし きゅうり キャベツ にんじん	876 kcal 31.8 g 32.6 g 2.9 g
13 火	五目うどん	○	味噌きもちいなり ひじきの和風あえ	牛乳 なんと 鶏肉 ひじき ツナ	ソフトめん マヨネーズ 味噌きもちいなり	ほうれんそう 玉葱 干しいたけ にんじん ねぎ だいこん ブロッコリー	827 kcal 33.3 g 27.5 g 3.0 g
14 水	麦ごはん	○	たらのみそマヨネーズ焼き 切り昆布の炒め物 小松菜のみそ汁	牛乳 まだら 昆布 鶏肉 さつまあげ 油揚げ	麦ごはん マヨネーズ ごま 砂糖 油 じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん 小松菜	747 kcal 31.2 g 25.8 g 3.4 g
15 木	コッペパン	○	チリコンカン チーズサラダ マカロニスープ	牛乳 大豆 ミックスビーンズ 豚肉 チーズ ウィナー	食パン 油 マカロニ	玉葱 トマト キャベツ とうもろこし ブロッコリー にんじん グリーンピース	820 kcal 38.9 g 29.6 g 3.2 g
16 金	チキンカレーライス	○	豆まめサラダ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 チーズ わかめ 卵 大豆 ヨーグルト	麦ごはん じゃがいも 砂糖 ごま油	玉葱 にんじん だいこん キャベツ きゅうり えだまめ	823 kcal 31.9 g 22.8 g 3.3 g
20 火	スパゲティナポリタン	○	チキンカツ フレンチサラダ	牛乳 ベーコン チキンカツ チキンハム	スパゲティ オリーブ油 油 バター 小麦粉 砂糖	にんじん 玉葱 たもぎたけ ピーマン トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	882 kcal 38.4 g 27.0 g 3.6 g
21 水	麦ごはん	○	さわら味噌焼き 五目きんぴら すいとん汁	牛乳 さわら 鶏肉 豚肉 油揚げ	麦ごはん 砂糖 ごま すいとん	ねぎ ごぼう にんじん さやいんげん こんにゃく だいこん 小松菜 干しいたけ	775 kcal 36.1 g 19.7 g 3.5 g
22 木	麦ごはん	○	酢豚 こんにゃくサラダ 中華スープ	牛乳 豚肉 ハム 鶏肉 豆腐 卵	麦ごはん かたくり粉 油 砂糖 ごま油 ごま	にんじん 玉葱 たけのこ ピーマン きゅうり もやし ほうれんそう こんにゃく	718 kcal 30.9 g 18.2 g 2.3 g
23 金	三色そばろごはん	○	大根サラダ のっぺい汁 ピーチゼリー	牛乳 鶏肉 卵 系かまぼこ 油揚げ	麦ごはん 油 砂糖 さといも かたくり粉 ピーチゼリー	えだまめ だいこん きゅうり キャベツ 干しいたけ にんじん ねぎ	726 kcal 32.3 g 20.1 g 3.0 g
26 月	麦ごはん	○	鶏肉のさっぱり焼き 塩昆布入りおひたし 豚肉とじゃがいもの味噌煮	牛乳 鶏肉 昆布 豚肉 厚揚げ	麦ごはん 砂糖 ごま油 じゃがいも 油	もやし キャベツ きゅうり にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	722 kcal 37.0 g 19.5 g 2.6 g
27 火	きのこうどん	○	五目野菜肉だんご 彩りあえ	牛乳 鶏肉 油揚げ 五目野菜肉だんご	ソフト麺 砂糖 ごま油 ごま	にんじん ごぼう しめじ えのき 干しいたけ ねぎ 小松菜 とうもろこし ブロッコリー だいこん	739 kcal 33.6 g 18.0 g 2.8 g
28 水	麦ごはん	○	春巻き マロニーのさっぱりサラダ 麻婆豆腐	牛乳 春巻き 鶏肉 豆腐	麦ごはん 油 マロニー 砂糖 ごま油 かたくり粉	にんじん キャベツ きゅうり ねぎ たら たけのこ 干しいたけ	844 kcal 31.9 g 30.0 g 2.9 g
30 金	ハロウィンメニュー 麦ごはん	○	ハロウィンハンバーグ イタリアンサラダ パンブキンシチュー ハロウィンデザート	牛乳 鶏肉 ハンバーグ	麦ごはん バター 油 パンブキンパバロア	キャベツ きゅうり 玉葱 にんじん かぼちゃ とうもろこし	860 kcal 28.6 g 29.0 g 2.4 g
<磯和え> 10月2日の献立より ○材料 4人分 ほうれんそう 100g もやし 80g にんじん 20g きゅうり 40g きざみのり 適量 しょうゆ 小さじ1 みりん 小さじ1 ○作り方 ① ほうれんそうはゆでて流水で冷やし、水気を切って3cm幅程度に切る。 ② きゅうり、にんじんは千切りにする。 ③ にんじん、もやしはさつとゆでて、ざるにとって冷まし、水気を切る。 ④ ボウルにすべての野菜を入れ、きざみのり、しょうゆ、みりんであえて完成。 月平均栄養価 802.0 kcal 34.0 g 24.5 g 3.1 g							

