１０月予定献立表

志貴野中学校

	主食	献立名	牛乳	使用している食品 赤　体をつくるもの 1群 魚・肉・卵・豆類	2群 乳・小魚・海藻	緑　体の調子を整えるもの 3群 緑黄色野菜	4群 その他野菜・果物	黄　熱やカになるもの 5群 穀類・芋・砂糖	6群 油脂類	E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質
1 金	赤米ごはん	福来魚のごまみそかけ■ 青菜のゆかり和え　万葉献立 かたかご煮　国吉りんご	○	福来魚 みそ　鶏肉 厚揚げ	牛乳▲ うるめ削り	ほうれん草 人参	生姜　きゃべつ　大根 赤しそ（ゆかり） 国吉りんご	赤米ごはん（香紫米） 砂糖　こんにゃく 里芋　でんぷん	白ごま■	E 867 kcal P 33.9 g F 25.7 g
4 月	米粉入り パン▲	鶏肉とさつま芋の揚げがらめ 白菜のドレッシングサラダ 野菜スープ　カシューナッツ■	○	鶏肉	牛乳▲ 塩わかめ	人参	生姜　白菜　胡瓜 玉ねぎ　干し椎茸 きゃべつ　ねぎ	米粉入りパン▲ でんぷん　砂糖 さつまいも	油 青じそドレッシング カシューナッツ■	E 800 kcal P 27.4 g F 25.7 g
5 火	ごはん	千草焼き●▲ ブロッコリーのごま和え■ 白菜鍋　ひじきふりかけ◆	○	卵●　豚肉 ベーコン 焼き豆腐	牛乳▲　うるめ削り 溶けるチーズ▲ ひじきふりかけ◆	ピーマン ブロッコリー 人参	玉ねぎ　きゃべつ コーン　干し椎茸 白菜　ねぎ	ごはん　砂糖 しらたき	白ごま■	E 779 kcal P 31.8 g F 23.5 g
6 水	食パン▲	ココア豆▲ きゃべつと胡瓜のサラダ 秋のミネストローネ　ベビーチーズ▲	○	ひよこ豆 高野豆腐 ベーコン	牛乳▲ 脱脂粉乳▲ ベビーチーズ▲	人参 トマト	きゃべつ　胡瓜 玉ねぎ　マッシュルーム	食パン▲　でんぷん ココア▲　さつまいも 砂糖　じゃがいも	油	E 885 kcal P 31.4 g F 26.6 g
7 木	ごはん	若鶏肉の照り焼き　目の愛護デー にんじんしりしり きのこ汁　ブルーベリーゼリー	○	鶏肉 ツナ みそ	牛乳▲ 塩わかめ うるめ削り	人参 小松菜	しめじ　生椎茸 玉ねぎ　ねぎ	ごはん　でんぷん 砂糖 ブルーベリーゼリー	油	E 821 kcal P 34.7 g F 22.8 g
8 金	ごはん	鯖の豆板醤焼き 切干大根の昆布和え じゃが芋と油揚げのみそ汁	○	鯖 油揚げ みそ	牛乳▲ 刻み昆布 煮干し	人参	切干大根　胡瓜 玉ねぎ　ねぎ	ごはん じゃがいも		E 782 kcal P 28.6 g F 24.0 g
11 月	1/2 コッペパン ▲	なっぱコロッケ▲ ブロッコリーサラダ ソフト麺のチリビーンズかけ▽	○	なっぱコロッケ▲ 豚肉	牛乳▲	ブロッコリー トマト	胡瓜　コーン にんにく　玉ねぎ	1/2コッペパン▲ 砂糖　ソフト麺▽ 金時豆　でんぷん	油	E 976 kcal P 34.4 g F 25.8 g
12 火	ごはん	げんげの唐揚げ（2） 小松菜のオイスターソース炒め■ 里芋のそぼろ煮　ミックスナッツ■	○	げんげ 豚肉　鶏肉	牛乳▲	赤ピーマン 小松菜 人参	玉ねぎ　まいたけ 干し椎茸	ごはん　里芋 でんぷん　砂糖 こんにゃく	ごま油■ ミックスナッツ■	E 855 kcal P 30.4 g F 27.1 g
13 水		県　中　教　研　大　会								
14 木	ごはん	がんもの含め煮 即席漬け ごまキムチ鍋■　青りんごゼリー	○	がんもどき 豚肉 みそ	牛乳▲ 煮干し	人参	きゃべつ　大根 白菜　玉ねぎ　胡瓜 しめじ　ねぎ	ごはん　砂糖 里芋 青りんごゼリー	白ごま■	E 822 kcal P 29.1 g F 22.6 g
15 金	ごはん	赤魚の立田揚げ かぶの甘酢和え 大豆のみそ煮　冷凍パイン	○	赤魚　大豆 豚肉　みそ 厚揚げ	牛乳▲	かぶ葉 人参	生姜　かぶ　胡瓜 ごぼう　冷凍パイン	ごはん　でんぷん 砂糖　じゃがいも こんにゃく		E 844 kcal P 34.5 g F 21.7 g
18 月	2/3 コッペパン ▲	肉シューマイ（2） 白菜とパインのサラダ ☺海鮮ラーメン◆■☺ガトーショコラ	○	肉シューマイ 豚肉　えび◆ いか◆	牛乳▲	人参	白菜　胡瓜　パイン 生姜　きゃべつ ねぎ	2/3コッペパン▲ ラーメン　でんぷん 砂糖　ガトーショコラ	油 ごま油■	E 692 kcal P 28.4 g F 20.0 g
19 火	ごはん 食19井	高岡元気ビビンバ丼（焼肉　ナムル■） みそかきたま汁●　毎月19日 食育の日 ヨーグルト▲	○	牛肉 赤みそ　みそ 卵●　絹豆腐	牛乳▲　煮干し 塩わかめ ヨーグルト▲	ほうれん草 人参	生姜　にんにく　コーン 玉ねぎ　生椎茸　ねぎ たけのこ　きゃべつ	ごはん　砂糖 でんぷん	油　白ごま■ ごま油■	E 802 kcal P 32.0 g F 22.9 g
20 水	食パン▲	変わりミートローフ●▲ フルーツ和え ワンタンスープ　スライスチーズ▲	○	絞り豆腐 豚肉　大豆 卵●	牛乳▲ 調理用牛乳▲ スライスチーズ▲	人参	玉ねぎ　りんご　パイン もも　みかん　バナナ 白菜　ねぎ　干し椎茸　生姜	食パン▲　パン粉 砂糖　ワンタン		E 910 kcal P 36.4 g F 28.3 g
21 木	ごはん	鶏肉の香り揚げ 青梗菜のソテー わかめのみそ汁　豆乳プリン	○	鶏肉　油揚げ ベーコン みそ	牛乳▲ 塩わかめ 煮干し	青梗菜 人参	生姜　玉ねぎ　ねぎ きゃべつ　しめじ	ごはん　でんぷん じゃがいも 豆乳プリン	油	E 934 kcal P 33.8 g F 32.3 g
22 金	きのこ ごはん ■	鯖の塩焼き 五色和え■ 肉じゃが　巨峰（3）	○	油揚げ 鯖 豚肉	牛乳▲ 刻み昆布	人参 ほうれん草	しめじ　まいたけ　生姜 干し椎茸　きゃべつ コーン　玉ねぎ　巨峰	醤油飯　砂糖 じゃがいも こんにゃく	栗■ 白ごま■	E 877 kcal P 34.5 g F 24.9 g
25 月	揚げパン▲	肉団子（3）▲ 白菜サラダ ポテトスープ	○	きな粉 肉団子▲ ベーコン	牛乳▲ 脱脂粉乳▲	赤ピーマン 人参	白菜　胡瓜　玉ねぎ	2/3コッペパン▲ グラニュー糖 じゃがいも	青じそドレッシング	E 770 kcal P 30.5 g F 31.9 g
26 火	ごはん	鮭のマヨネーズ焼き● 切干大根と野菜の炒め物■ なめこと豆腐のみそ汁　ぶどうゼリー	○	鮭　豚肉 絹豆腐 油揚げ　みそ	牛乳▲ 塩わかめ 煮干し	人参 小松菜	切干大根　コーン 干し椎茸　生姜 なめこ　ねぎ	ごはん　砂糖 ぶどうゼリー	マヨネーズ● ごま油■	E 790 kcal P 38.3 g F 19.8 g
27 水	ごはん	豚肉と大豆の甘みそがらめ 青菜のおひたし のっぺい汁	○	豚肉　豚レバー 大豆　みそ	牛乳▲ うるめ削り	小松菜 人参	生姜　きゃべつ 大根　ごぼう　ねぎ	ごはん　砂糖 でんぷん　里芋 こんにゃく	油	E 852 kcal P 31.7 g F 23.3 g
28 木	ごはん	ししゃものフリッター（2） 胡瓜のごま和え■ 厚揚げと野菜の旨煮　みかん	○	ししゃもフリッター 厚揚げ	牛乳▲ うるめ削り	人参	胡瓜　きゃべつ　大根 たけのこ　ふき 干し椎茸　みかん	ごはん こんにゃく 砂糖	油 白ごま■	E 824 kcal P 27.1 g F 24.7 g
29 金	麦ごはん	ハート型オムレツ（2）● ひじきサラダ■　ハロウィン献立 きのこ入りハヤシライス　かぼちゃプリン	○	牛肉 ハート型オムレツ●	牛乳▲ ひじき	人参 ブロッコリー	にんにく　玉ねぎ　しめじ マッシュルーム　コーン エリンギ　きゃべつ	麦ごはん　砂糖 じゃがいも かぼちゃプリン	油 ハヤシルウ 白ごま■	E 889 kcal P 27.5 g F 26.9 g
									平均	E 839 kcal P 31.8 g F 25.0 g
									基準	E 830 kcal P 34.0 g F 23.0 g

☆次の食品が含まれる場合、献立の横に印を付けましたので参考にしてください。

・卵・・・●、牛乳・・・▲、種実類・・・■、えび・かに・・・◆、そば・・・▽

※　特別な配慮が必要な方は「加工食品原材料表」「給食日誌」をお渡ししますのでご確認をおねがいします。

☺・・・志貴野中学校リクエストメニューです