

10月 給食献立予定表

※都合により変更になる場合があります。



R8.10 横越中学校

日 (曜)	予 定 献 立	黄色のなかま		赤のなかま		緑のなかま		栄養価
		おもにエネルギーのもとになる		おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	
1 日 (木)	さつま芋ご飯	米 さつまいも						エネルギー 754 kcal たんぱく質 29.3 g
	大根のみそ汁			油揚げ 打ち豆 みそ		こまつな	だいこん ねぎ	脂質 24.2 g 食塩相当量 3.1 g
	卵入りいり豆腐	しらたき 砂糖	油	とうふ 卵 豚肉	ひしき	にんじん	ねぎ グリンピース ごぼう ししいたけ	
	ごまプリン	砂糖 でん粉	ごま		乳製品 牛乳			食塩相当量 3.1 g
2 日 (金)	ごはん	米						エネルギー 750 kcal たんぱく質 33 g
	けんちん汁	じゃがいも こんにゃく	油 ごま油	とうふ		にんじん	ねぎ だいこん ごぼう	脂質 22.7 g 食塩相当量 2.8 g
	豚肉のごまみそあえ	砂糖	ごま	豚肉 みそ			しょうが	
	コーン入りひたし					こまつな	もやし とうもろこし	食塩相当量 2.8 g
5 日 (月)	乾燥ブルーベリー 牛乳				牛乳		ブルーベリー	
	ごはん	米						エネルギー 772 kcal たんぱく質 29.3 g
	白菜と打ち豆のみそ汁	じゃがいも 砂糖 水あめ でん粉		打ち豆 みそ さば みそ		こまつな	えのきだけ はくさい しょうが にんにく	脂質 27 g 食塩相当量 2.8 g
	くぎわかめのきんぴら 牛乳	こんにゃく 砂糖	ごま油 油	豚肉	くぎわかめ 牛乳	にんじん	ごぼう	食塩相当量 2.8 g
6 日 (火)	まいだけごはん	米 砂糖	油	とり肉		にんじん	ごぼう まいたけ	エネルギー 839 kcal たんぱく質 32.6 g
	小松菜のみそ汁	じゃがいも		生揚げ みそ		こまつな	ねぎ	脂質 33.6 g 食塩相当量 3.2 g
	大豆コロッケ	パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉	油	だいず 豚肉		にんじん	たまねぎ	
	ゆかりあえ	砂糖				しそ	キャベツ きゅうり	食塩相当量 3.2 g
7 日 (水)	チーズ 牛乳				チーズ 牛乳			
	ごはん	米						エネルギー 774 kcal たんぱく質 30.5 g
	卵スープ	でん粉		とうふ 卵	わかめ		ねぎ えのきだけ	脂質 22 g 食塩相当量 2.7 g
	鶏むね肉の南蛮漬 け	でん粉 砂糖	油	とり肉		にんじん ピーマン	たまねぎ	
8 日 (木)	ほうれん草ともやしの中華和え	砂糖	ごま油			ほうれん草 にんじん	もやし	
	みかんゼリー 牛乳	砂糖			牛乳		みかん果汁	
	ごはん	米						エネルギー 773 kcal たんぱく質 29.5 g
	味噌汁	砂糖 水あめ			のり			
9 日 (金)	野菜汁	じゃがいも こんにゃく		生揚げ みそ		にんじん	ごぼう ねぎ	脂質 25 g 食塩相当量 2.4 g
	鮭チーズフライ	パン粉 小麦粉 でん粉	油	さけ	チーズ			
	切り干し大根のナムル	砂糖	ごま油			こまつな にんじん	切り干しだいこん もやし	
	牛乳				牛乳			
10 日 (土)	ごはん	米						エネルギー 755 kcal たんぱく質 31.3 g
	もずくスープ	砂糖	アーモンド	とうふ	もずく	こまつな	えのきだけ ねぎ	脂質 22.6 g
	アーモンド入りちりめんじゃこの佃煮	砂糖			ちりめんじゃこ			
	じゃがいものきんぴら	じゃがいも こんにゃく 砂糖	油	豚肉		にんじん	ごぼう	食塩相当量 2.9 g
11 日 (日)	牛乳				牛乳			
	ごはん	米						エネルギー 812 kcal たんぱく質 33.7 g
	さつま汁	さつまいも こんにゃく		とうふ とり肉 みそ		にんじん	ねぎ ごぼう だいこん	脂質 24.8 g 食塩相当量 2.4 g
	ニギスフライ	パン粉 小麦粉 でん粉	油		ニギス			
12 日 (月)	チーズ入りきりざい			納豆	チーズ	こまつな にんじん	たくあん	
	牛乳				牛乳			
	ごはん	米						エネルギー 787 kcal たんぱく質 29.7 g
	じゃがいものオイスタソース煮	じゃがいも 砂糖 でん粉	油	生揚げ 豚肉		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく しょうが	脂質 20.7 g 食塩相当量 2.6 g
13 日 (火)	春巻	はるさめ でん粉 小麦粉 砂糖 米粉	油 豚脂 ショートニング	豚肉		にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが	
	荳わかめ入り風味漬 け				くぎわかめ		キャベツ きゅうり しょうが	
	乾燥小魚	砂糖 水あめ			かたくちいわし			
	牛乳				牛乳			
14 日 (水)	ごはん	米						エネルギー 744 kcal たんぱく質 37.5 g
	きのこ入り豚汁	じゃがいも		生揚げ 豚肉		にんじん	ごぼう だいこん ぶなしめじ ねぎ	脂質 13.5 g 食塩相当量 3.3 g
	ほっけの塩焼き	砂糖		ほっけ				
	昆布豆	砂糖		たいず	昆布			
15 日 (木)	飲むヨーグルト	砂糖			牛乳 脱脂粉乳 生クリーム			

日 (曜)	予 定 献 立	黄色のなかま		赤のなかま		緑のなかま		栄養価
		おもにエネルギーのもとになる		おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	
16 日 (金)	ちゃんこうどん	小麦粉						エネルギー 877 kcal
	汁	パン粉 でん粉 砂糖	豚脂 油	とり肉		にんじん	だいこん ごぼう はくさい ぶなしめじ たまねぎ	たんぱく質 30.1 g
	大豆とさつまいものアーモンドがらめ	でん粉 さつまいも 砂糖	油 アーモンド	だいず				脂質 25.2 g
	みかん 牛乳				牛乳		みかん	食塩相当量 2.9 g
19 日 (月)	菜めし	米 砂糖				広島菜		エネルギー 844 kcal
	鶏ごぼう汁	こんにゃく		とり肉 油揚げ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ まいたけ	たんぱく質 34.3 g
	ししゃもフライ	パン粉 小麦粉 でん粉 ぶどう糖	油		ししゃも			脂質 33 g
	白菜漬 アーモンド 牛乳		アーモンド		昆布	こまつな	はくさい	食塩相当量 3.5 g
20 日 (火)	カレー味ごはん	米	油					エネルギー 765 kcal
	とり肉とあさりの豆乳クリームソース	米粉	油	とり肉 あさり 白いんげん豆 豆乳		にんじん パセリ	たまねぎ ぶなしめじ	たんぱく質 29.8 g
	ツナとブロッコリーのサラダ		油	まぐろ		ブロッコリー	キャベツ たまねぎ	脂質 23 g
	なし 牛乳				牛乳		なし	食塩相当量 2.3 g
21 日 (水)	ごはん	米						エネルギー 769 kcal
	ごまみそ汁	じゃがいも	ごま	焼き豆腐 みそ		こまつな にんじん	ねぎ	たんぱく質 28.6 g
	白身魚のたつた揚げ	でん粉	油	助宗タラ			しょうが	脂質 23.4 g
	五色漬 ブルーベリーゼリー 牛乳	砂糖 水あめ でん粉			昆布	にんじん	だいこん たくあん キャベツ きゅうり ブルーベリー果汁	食塩相当量 2.4 g
22 日 (木)	ごはん	米						エネルギー 784 kcal
	すきやき	しらたき 砂糖	油	牛肉 豚肉 焼き豆腐		にんじん しゅんぎく	えのきだけ はくさい ねぎ	たんぱく質 32.3 g
	厚焼き卵	砂糖 でん粉	油	卵			キャベツ きゅうり なし	脂質 26.3 g
	梨のサラダ (※裏面をご覧ください)		油					食塩相当量 2.7 g
23 日 (金)	牛乳				牛乳			
	ごはん	米						エネルギー 790 kcal
	沢煮わん	はるさめ		豚肉 かまぼこ		にんじん	えのきだけ ごぼう だけのこ	たんぱく質 24.2 g
	さといもコロッケ	さといも 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉	油	とり肉			たまねぎ	脂質 26.8 g
26 日 (月)	アーモンドあえ	砂糖	アーモンド			ほうれんそう にんじん	もやし	食塩相当量 2.1 g
	牛乳				牛乳			
	ポークカレー	ごはん カレー	米 じゃがいも でん粉 砂糖 さつまいも 米粉	油	豚肉	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが	エネルギー 828 kcal たんぱく質 20.5 g
	ヨーグルトあえ	砂糖			ヨーグルト		みかん 桃 バイロ かき	脂質 21.5 g
27 日 (火)	福神漬	砂糖				にんじん しそ	だいこん なす れんこん しょうが	食塩相当量 2.2 g
	牛乳				牛乳			
	ごはん	米						エネルギー 791 kcal
	かきたまスープ	でん粉		とうふ 卵		こまつな	えのきだけ ねぎ	たんぱく質 31.5 g
29 日 (木)	豚肉と大豆の揚げ煮	でん粉 じゃがいも 砂糖 こんにゃく	油	豚肉 だいず		にんじん さやいんげん	たけのこ ししいたけ	脂質 25.2 g
	みかん 牛乳				牛乳		みかん	食塩相当量 2.3 g
	マーボー丼	ごはん 具	米 砂糖 でん粉	油 ごま油	とうふ 豚肉 だいず みそ	にら	ねぎ にんにく しょうが ししいたけ メンマ	エネルギー 814 kcal たんぱく質 34.9 g
	ツナ入りごま酢あえ	砂糖	ごま 油	まぐろ		こまつな にんじん	もやし りんご	脂質 27.7 g
30 日 (金)	りんご 牛乳				牛乳			食塩相当量 2.5 g
	背割りコッペパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			エネルギー 757 kcal
	野菜スープ	じゃがいも		ベーコン		にんじん こまつな	たまねぎ ぶなしめじ セロリ	たんぱく質 26.4 g
	ケチャップウィンナー	砂糖		フランクフルト				脂質 31.6 g
30 日 (金)	コールスロー	砂糖	卵黄きマヨネーズ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし レモン果汁	食塩相当量 4.3 g
	パンパキンババロア 牛乳	砂糖 水あめ	油	豆乳	牛乳	かぼちゃ		
一日あたりの平均		エネルギー	789 kcal	脂質	25.0 g	カルシウム	416 mg	
		たんぱく質	31.0 g	食塩相当量	2.8 g	鉄	3.8 mg	