10月予定献立表

※マヨネーズに卵はふくまれていません
※ハム・ベーコンには乳・卵がふくまれています
※都合により献立を変更する場合があります

中学校	献立名 ★牛乳(200cc)は毎日つきます	主にからだの組織をつくる食品 [たんぱく質・無機質]	主にエネルギーになる食品 [炭水化物・脂質]	主にからだの調子を整える食品 [ビタミン・食物せんい]	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g) カルシウム(mg)	
1日 木	ごはん 海鮮風ワンタン(小2個,中3個) 野菜ナムル 麻婆豆腐	海鮮風ワンタン(小麦粉 キャベツ 魚肉すり身 玉ねぎ 豚脂 でん粉 豆腐 にんじん 植物油脂 砂糖 食塩 ホタテエキス調味料 大豆たん白 大豆粉 加工でん粉) とうふ 豚ひき肉 大豆 赤みそ	志賀町産コシヒカリ さとう ごま油 いりごま さとう 片栗粉 ごま油 サラダ油	ほうれん草 にんじん 切り干し大根 玉ねぎ にんじん たけのこ にら にんにく 生姜	E P F NaCl Ca	816 31.4 24.2 2.6 400
2日 金	ごはん さけの西京焼き 野菜とかまぼこの酢の物 うま煮	さけ 白みそ かまぼこ(たら エキス でん粉 みりん 塩 砂糖) 鶏肉 厚揚げ	志賀町産コシヒカリ さとう じゃがいも	生姜 きゅうり もやし にんじん しょうが 大根 こんにゃく にんじん しいたけ いんげん	E P F NaCl Ca	777 34.5 21.3 2.8 397
5日 月	ごはん きびなごフライ キャベツの生姜醤油あえ とり野菜	きびなごフライ(きびなご 水あめ 砂糖 生姜 塩 じゃがいも でんぷん 米粉 玄米粉 油脂類) 油揚げ 鶏肉 とうふ みそ	志賀町産コシヒカリ 大豆油 さとう いりごま さとう	小松菜 キャベツ にんじん 生姜 白菜 玉ねぎ こんにゃく にんじん しめじ ねぎ 生姜 にんにく	E P F NaCl Ca	787 31.8 22.8 2.5 508
6日 火	ごはん 豚肉のくわ焼き ひじきと大豆の炒め煮 大根と青菜のみそ汁	豚肉 ひじき 大豆 ちくわ(魚肉 でん粉 植物油 砂糖 食塩 ぶどう糖 寒天 粉あめ) 油揚げ みそ	志賀町産コシヒカリ いりごま サラダ油 さとう	いんげんまめ にんじん こんにゃく ほうれん草 大根 にんじん ねぎ	E P F NaCl Ca	780 30.0 27.9 2.8 326
7日 水	さつまいもごはん 肉だんご(小1個,中2個) 野菜のおひたし ごぼうのみそ汁	肉だんごトマトソース(鶏肉 玉ねぎ パン粉 ケチャップ 砂糖 調味料 食塩 香辛料 トマトピューレー) かまぼこ(たら エキス でん粉 みりん 塩 砂糖) 豚肉 みそ	志賀町産コシヒカリ さつまいも いりごま さとう	ほうれん草 キャベツ にんじん ごぼう にんじん 玉ねぎ ねぎ	E P F NaCl Ca	707 24.1 15.1 2.8 319
8日 木	もち麦ごはん 鶏肉の石垣フライ 青菜ともやしのサラダ じゃがいもとわかめのみそ汁	鶏肉 ささみ わかめ 油揚げ みそ	志賀町産コシヒカリ 志賀町産もち麦 米粉 小麦粉 パン粉 いりごま 大豆油 さとう サラダ油 じゃがいも	小松菜 もやし にんじん にんじん ねぎ	E P F NaCl Ca	785 35.9 21.1 2.5 337
9日 金	ナン カレーミート フルーツのヨーグルトあえ 野菜のスープ煮	ひき肉 ひよこ豆 ヨーグルト ホイップクリーム 鶏肉	ナン(小麦粉 全粒粉 なたね油 砂糖) サラダ油 米粉 カレールウ【乳・ごまペースト・バナナ】 じゃがいも	玉ねぎ にんじん にんにく 生姜 みかん パイン もも ブルーベリー 玉ねぎ にんじん ブロッコリー	E P F NaCl Ca	708 30.5 23.4 2.7 306
13日 火	菜めし さんまのかぼすレモン煮 筑前煮 野菜と厚揚げのみそ汁	さんまのかぼすレモン煮(さんま 砂糖 しょうゆ かぼす果汁 レモンペースト 本みりん でん粉 レモン果汁 食塩) 鶏肉 厚揚げ みそ	志賀町産コシヒカリ 菜めしの素(塩蔵青菜 砂糖 塩 昆布だし みそ かつお節 調味料 でん粉) さとう	ごぼう にんじん れんこん さやいんげん こんにゃく 干ししいたけ 大根 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	E P F NaCl Ca	775 30.1 23.0 3.8 471
14日 水	ごはん メンチカツ れんこんサラダ いもっこ汁	メンチカツ(豚肉 キャベツ 玉ねぎ パン粉 砂糖 塩 こしょう ナツメグ パン粉 パターミックス) 油揚げ	志賀町産コシヒカリ 大豆油 さとう エッグケアマヨネーズ すりごま	れんこん にんじん きゅうり とうもろこし さといも 大根 にんじん こんにゃく ねぎ	E P F NaCl Ca	812 22.7 28.7 2.9 311
15日 木	オムライス(チキンライス) (たまご焼き) (一食用ケチャップ) ABCスープ プリン	鶏肉 オムライス用卵焼き(卵 でん粉 砂糖 食塩 油) 豚肉	志賀町産コシヒカリ バター さとう マカロニ プリン(糖類 豆乳加工品 豆乳)	玉ねぎ えだまめ マッシュルーム ねぎ 玉ねぎ にんじん パセリ	E P F NaCl Ca	735 28.2 18.9 4.0 322
16日 金	鮭の混ぜ込み寿司 ちくわの天ぷら(2個) ほうれんそうのごま和え 玉ねぎのみそ汁	鮭 ちくわ(魚肉 でん粉 植物油 砂糖 塩 ぶどう糖 寒天 粉あめ) かまぼこ(たら エキス でん粉 みりん 塩 砂糖) 油揚げ みそ	志賀町産コシヒカリ いりごま 小麦粉 米粉 大豆油 ねりごま いりごま さとう	えだまめ ほうれん草 にんじん もやし こんにゃく しめじ 玉ねぎ 小松菜 ねぎ	E P F NaCl Ca	762 29.8 21.0 2.9 341
19日 月	ごはん 味付けのり 厚揚げとたまごの炒め物 スパゲッティサラダ 鶏ごぼう汁	のり 厚揚げ 炒り卵(液卵 植物油脂 乾燥卵白 かつお節エキス でん粉 昆布だし 食塩 しょうゆ) 鶏肉 みそ	志賀町産コシヒカリ サラダ油 ごま油 スパゲッティ エッグケアマヨネーズ さとう サラダ油	にんじん もやし キャベツ きゅうり にんじん ごぼう にんじん 小松菜 ねぎ	E P F NaCl Ca	762 25.4 24.1 2.3 398
20日 火	ごはん ししゃもの磯辺揚げ 青梗菜のごま和え 肉豆腐	ししゃも 青のり 油揚げ みそ 牛肉 とうふ	志賀町産コシヒカリ 天ぷら粉 大豆油 さとう ねりごま すりごま サラダ油 さとう	青梗菜 キャベツ にんじん こんにゃく 玉ねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	E P F NaCl Ca	807 33.0 26.9 2.7 478
21日 水	わかめごはん ハムとチーズの卵焼き 大根と小松菜の彩りあえ 五目うどん	炊き込みわかめ ハムチーズピカタ(卵 チョップドハム チーズ 砂糖 食塩) のり 鶏肉 油揚げ	志賀町産コシヒカリ さとう 米粉うどん	大根 とうもろこし きゅうり 小松菜 ほうれん草 にんじん 干ししいたけ ねぎ	E P F NaCl Ca	819 28.0 22.7 3.8 378
22日 木	ごはん 春巻き きゅうりのさっぱりあえ 八宝菜	春巻き(豚肉 小麦粉 キャベツ にんじん 玉ねぎ 醤油 水あめ ラード でんぷん 春雨 ショートニング しいたけ 大豆 砂糖 コーンフラワー 塩 しょうが 香辛料) 豚肉 うずら卵水煮	志賀町産コシヒカリ 大豆油 さとう ごま油 サラダ油 さとう 片栗粉 ごま油	もやし きゅうり にんじん 玉ねぎ 白菜 にんじん たけのこ しょうが	E P F NaCl Ca	806 23.4 29.0 2.2 300
23日 金	カレーライス(もち麦ごはん) (ビーフカレー) コールスローサラダ みかん	牛肉 チーズ	志賀町産コシヒカリ 志賀町産もち麦 じゃがいも サラダ油 カレールウ【乳・ごまペースト・バナナ】 さとう サラダ油 エッグケアマヨネーズ	生姜 にんにく 玉ねぎ にんじん りんご プルーン キャベツ きゅうり とうもろこし みかん	E P F NaCl Ca	904 28.2 26.8 3.2 350
26日 月	ごはん 揚げしゅうまい(2個) もやしときゅうりの和えもの 車麩の卵とじ	ポークしゅうまい(豚肉 玉ねぎ パン粉 でん粉 砂糖 食塩 しょうが 香辛料 小麦粉) ツナ とり肉 たまご	志賀町産コシヒカリ 大豆油 さとう ごま油 車麩 じゃがいも さとう	きゅうり もやし にんじん 玉ねぎ にんじん こんにゃく しいたけ ねぎ	E P F NaCl Ca	796 30.1 20.6 2.4 275
27日 火	ごはん さばのみそ煮 花野菜とりんごのサラダ 大根のみそ汁	さばのみそ煮(さば でん粉 みそ 砂糖) ロースハム とり肉 みそ	志賀町産コシヒカリ サラダ油 さとう	ブロッコリー カリフラワー とうもろこし りんご 大根 玉ねぎ にんじん ねぎ	E P F NaCl Ca	816 32.4 26.0 3.2 305
28日 水	ごはん 鶏肉のから揚げ ポテトサラダ 豆腐とごぼうのみそ汁	とり肉 ロースハム とうふ みそ	志賀町産コシヒカリ 米粉 片栗粉 大豆油 じゃがいも エッグケアマヨネーズ	しょうが にんじん きゅうり ごぼう たまねぎ にんじん えのきたけ 小松菜	E P F NaCl Ca	809 31.4 27.9 2.7 304
29日 木	栗ごはん いわしのみぞれ煮 小松菜の和え物 油揚げのみそ汁	いわしのみぞれ煮(いわし 大根 砂糖 醤油 でん粉 みりん 塩) ささみ 油揚げ みそ	志賀町産コシヒカリ いりごま エッグケアマヨネーズ さとう	くり 小松菜 キャベツ にんじん とうもろこし 玉ねぎ にんじん こんにゃく ねぎ	E P F NaCl Ca	828 26.5 30.2 2.7 450
30日 金	セルフカツサンド (とんかつ) グリーンサラダ かぼちゃの豆乳スープ ハロウィンデザート	豚肉 ベーコン 豆乳	バンズパン(小麦粉 砂糖 ショートニング イースト 食塩 脱脂粉乳 鶏卵 イーストフード) 小麦粉 パン粉 大豆油 さとう サラダ油 バター シチュールウ ベシャメルソース パンプキンババロア(砂糖 かぼちゃペースト 豆乳 カラメルソース 塩 水あめ)	キャベツ ブロッコリー きゅうり いんげんまめ 玉ねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	E P F NaCl Ca	818 30.4 39.2 3.3 369