

☆10月きゅうしょくもくひょう☆ 「すきらいなく なんでもたべよう」

日	曜日	献立名		主な食品とその働き			栄養価		
				あか 血や肉・骨になるもの	きいろ 熱や力になるもの	みどり 体の調子を整えるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
1	金	むぎごはん	にくどうふ いそかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ のり	こめ むぎ さとう あぶら しらたき さといも ゼリー	ねぎ にんじん えのきたけ こまつな キャベツ とうもろこし	631	27.8	
4	月	はちみつパン	チキンピーズ こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう とりにく だいす チーズ わかめ ベーコン	パン あぶら さとう じゃがいもこんにゃく ごま	たまねぎ にんじん にんにく グリーンピース だいこん きゅうり とうもろこし	600	25.3	
5	火	ひるぜんおこわ	かつおごまフライ すましじる 岡山県の郷土料理	ぎゅうにゅう かつお とりにく あぶらあげ かまぼこ わかめ	こめ さとう あぶら ばんこ もちこめ ごま でんぷん	にんじん ごぼう ほししいたけ さやえんどう えのきたけ ねぎ だいこん	613	28.2	
6	水	むぎごはん	しおマーボー豆腐 えのきとわかめのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ	こめ むぎ さとう あぶら でんぷん ごま ごまあぶら	たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ ほししいたけ にんにく しょうが こねぎ こまつな えのきたけ	629	26.8	
7	木	ブルコギどん (むぎごはん)	ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ なると	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ワンタンのかわ ごまあぶら	たまねぎ にんじん いら にんにく しょうが キャベツ ねぎ しめじ	645	28.9	
8	金	ごもくうどん	まめまめみそ そくせきすけ	ぎゅうにゅう みそ なると とりにく あぶらあげ だいす こうや豆腐	うどん さとう あぶら でんぷん	にんじん たまねぎ ほししいたけ えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり	642	24.3	
11	月	むぎごはん	にくじゃが ごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	こめ むぎ あぶら じゃがいも ぶしらたき さとう ごま	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり こまつな	638	21.4	
12	火	むぎごはん	かいせんと豆腐 はるさめサラダ	ぎゅうにゅう とうふ あさり いか ハム	こめ むぎ はるさめ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん	たけのこ チンゲンサイ にんじん ほししいたけ きゅうり キャベツ しょうが	626	24.6	
13	水	わかめごはん	ししゃもフライ なすのみそじる 旬の献立	ぎゅうにゅう わかめ ししゃも みそ	こめ あぶら ばんこ でんぷん ごま	なす たまねぎ にんじん しめじ	658	20.9	
14	木	むぎごはん	なまあげとぶたにくのみそに くきわかめサラダ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ くきわかめ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも ごま	たまねぎ にんじん しょうが さやいんげん こまつな えのきたけ にんにく	674	26.8	
15	金	キャラメルあげパン	あさりのチャウダー アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン あさり しろはなまめ	パン あぶら さとう マカロニ アーモンド こめこ	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり	661	23.9	
18	月	むぎごはん	じゃがいものそぼろに しおこんぶあえ	ぎゅうにゅう とりにく しおこんぶ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん じゃがいも ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん しょうが グリーンピース きゅうり キャベツ だいこん	622	20.6	
19	火	むぎごはん	さばのてりやき おろしじる	ぎゅうにゅう さば とりにく とうふ	こめ むぎ あぶら じゃがいも	だいこん にんじん ねぎ たまねぎ ほうれんそう	664	25.9	
20	水	むぎごはん	ポークカレー こめこめサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ スキムミルク ヨーグルト わかめ	こめ むぎ ごまあぶら じゃがいも バター こむぎこ こめこめん さとう あぶら	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト きゅうり キャベツ とうもろこし	728	23.4	
21	木	くろパン	アンサンブルエッグ やさしいスープ	ぎゅうにゅう たまご とりにく チーズ ベーコン	パン じゃがいも マカロニ	たまねぎ にんじん こまつな しめじ キャベツ	617	24.1	
22	金	やきにくチャーハン	はるさめスープ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なると	こめ さとう あぶら ごまあぶら でんぷん はるさめ	にんにく しょうが にんじん ねぎ こまつな ほししいたけ みかん サーサイ えだまめ とうもろこし	619	21.1	
26	火	むぎごはん	いかのアーモンドがらめ とんじる	ぎゅうにゅう いか ぶたにく とうふ みそ	こめ むぎ あぶら さとうこんにゃく アーモンド でんぷん	だいこん にんじん ねぎ ごぼう ほうれんそう たまねぎ	653	27.0	
27	水	かんとんめん	あげぎょうざ びりからもやし	ぎゅうにゅう いか ぶたにく ぎょうざ	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら でんぷん さとう	しょうが キャベツ ねぎ にんじん きくらげ もやし	602	26.3	
28	木	ツイストパン	じゃがいものクリーンむに コーンサラダ つぼみの日献立	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ	パン あぶら さとう じゃがいも バター こむぎこ	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし グリーンピース	687	24.3	
29	金	ツナコーンピラフ	パンプキンスープ ブルーベリーゼリー ハロウィン献立	ぎゅうにゅう まぐろフレーク とりにく しろはなまめ	こめ あぶら バター こむぎこ ゼリー	たまねぎ とうもろこし パセリ にんじん かぼちゃ	680	26.1	
◇献立表の栄養価は中学年のものを表示してあります。							平均栄養価	644	25.3
◇献立は都合により変更になる場合がありますので御了承ください。									
◇料理の作り方や、加工食品の食材料などを知りたい場合は栄養士までお問い合わせください。									
◇10月28日は「つぼみの日」献立として片柳中学校と同じ「ツイストパン」と「じゃがいものクリームに」が登場します。									