

10月 献立表

平成 28 年

高井戸中学校

| 日 | 曜日 | 献立名 | 牛乳 | 赤の食品 | 黄色の食品 | 緑の食品 | 栄養価 |
|----|----|--|----|---|--|---|--|
| | | | | 血や肉になる | 働く力になる | 体の調子を整える | |
| 3 | 月 | ビビンバ 茎わかめスープ くだもの | ○ | 豚肩肉 たまご 赤みそ さば節 とり肉 とうふ 牛乳 茎わかめ | 米 米粒麦 強化米 さとう 炒め油 ごま油 白炒りごま | ほうれんそう にんにく こまつな しょうが にんにく もやし えのきたけ ながねぎ くだもの | エネルギー 754 Kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 24 g 食塩相当量 4 g |
| 4 | 火 | しじょうしい にぎすのからあげ イナムドゥチ キャベツの風味漬け | ○ | さば節 豚肩肉 豚骨 豚ばら肉 かまぼこ 生揚げ 白みそ 刻みこんぶ 牛乳 にぎす | 米 米粒麦 強化米 小麦粉 でんぷん こんにやく 炒め油 白炒りごま 揚げ 油 | にんじん こまつな だいこん キャベツ しょうが | エネルギー 739 Kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 25.4 g 食塩相当量 4.1 g |
| 5 | 水 | シーフードピラフ チーズオムレツ 白いんげん豆のポタージュ | ○ | いか むきえび たまご とり挽き肉 白いんげん豆 とり骨 牛乳 ダイスチーズ 調理用牛乳 生クリーム | 米 米粒麦 強化米 でんぷん さとう じゃがいも バター 炒め油 | にんじん たまねぎ しめじ ホールコーン(缶) グリーンピース(冷) セロリー | エネルギー 850 Kcal たんぱく質 34.7 g 脂質 28.9 g 食塩相当量 3.6 g |
| 6 | 木 | 麦ごはん さんまの塩焼き じゃがいもの金平 野菜のおかかあえ 【国内産食材の日】 | ○ | さんま かつお節 牛乳 | 米 米粒麦 強化米 じゃがいも つきこんにやく さとう 揚げ油 炒め油 | にんじん こまつな だいこん ごぼう もやし | エネルギー 795 Kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 28.7 g 食塩相当量 2.4 g |
| 7 | 金 | かきあげうどん ふかし芋 くだもの | ○ | 大豆 むきえび いか たまご さば節 油揚げ かまぼこ ちりめんじゃこ 出し昆布 牛乳 | 小麦粉 生うどん さつまいも 揚げ油 | にんじん 春菊 こまつな たまねぎ ながねぎ くだもの | エネルギー 739 Kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 3.5 g |
| 11 | 火 | 麦ごはん さわらの西京焼き 肉じゃが モヤシとコマツナのゴマじょうゆ | ○ | さわら 白みそ 西京みそ 豚肉 牛乳 | 米 米粒麦 強化米 さとう じゃがいも つきこんにやく 炒め油 白すりごま | にんじん さやいんげん こまつな しょうが たまねぎ もやし | エネルギー 785 Kcal たんぱく質 34.5 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 2.6 g |
| 12 | 水 | 親子丼 もやしのみそ汁 いそ和え | ○ | とりもも肉 さば節 たまご とうふ 油揚げ 白みそ 赤みそ 牛乳 生わかめ ものり | 米 米粒麦 強化米 しらたき さとう 炒め油 | にんじん ほうれんそう たまねぎ もやし キャベツ ホールコーン(缶) | エネルギー 740 Kcal たんぱく質 31 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 4.5 g |
| 13 | 木 | ゆかりごはん マスの天ぷら けんちん汁 みたらしだんご | ○ | マス たまご さば節 とうふ 油揚げ 牛乳 | 米 米粒麦 強化米 小麦粉 こんにやく 里芋 白玉粉 上新粉 さとう でんぷん 白炒りごま 揚げ油 炒め油 | ゆかり にんじん こまつな ごぼう だいこん えのきたけ ながねぎ | エネルギー 851 Kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 3.6 g |
| 14 | 金 | チキンライス パスタスープ じゃこサラダ | ○ | とり肉 豚肉 とり骨 牛乳 ちりめんじゃこ | 米 米粒麦 強化米 マカロニ さとう バター 炒め油 白炒りごま ごま油 | にんじん こまつな マッシュルーム(水煮) たまねぎ リンピース(冷) にんにく しょうが キャベツ ながねぎ きゅうり | エネルギー 738 Kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 3.4 g |
| 17 | 月 | ひじきごはん いかのしょうが焼 豚汁 野菜のからし和え | ○ | とり肉 油揚げ いか 豚肉 とうふ 白みそ 赤みそ ひじき乾 牛乳 煮干し | 米 米粒麦 強化米 つきこんにやく さとうこんにやく じゃがいも 炒め油 サラダ油 | にんじん こまつな グリンピース (冷) しょうが ごぼう だいこん ながねぎ キャベツ もやし | エネルギー 740 Kcal たんぱく質 33 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 4.3 g |
| 18 | 火 | カレーライス かりかり揚げのサラダ くだもの | ○ | 豚肉 豚骨 油揚げ ピザ用チーズ 牛乳 | 米 米粒麦 強化米 じゃがいも 小麦粉 さとう 炒め油 サラダ油 ごま油 | にんじん ホールトマト(缶) にんにく しょうが セロリー たまねぎ りんご グリーンピース(冷) きゅうり キャベツ くだもの | エネルギー 874 Kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 25.3 g 食塩相当量 2.8 g |
| 19 | 水 | キムチチャーハン 揚げぎょうざ わかめスープ | ○ | 豚肩肉 たまご 豚挽き肉 とり肉 とうふ とり骨 牛乳 乾燥わかめ | 米 米粒麦 強化米 焼きふ でんぷん ジャンボキョウザの皮 小麦粉 炒め油 白炒りごま ごま油 揚げ油 | にんじん ビーマン ニラ こまつな キムチ(白菜) にんにく しょうが キャベツ ながねぎ たけのこ(缶) | エネルギー 824 Kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 28.3 g 食塩相当量 3.7 g |
| 20 | 木 | 高野豆腐のそぼろごはん 飛鳥汁 くだもの 【国内産食材の日】 | ○ | とり挽き肉 高野豆腐 さば節 とり肉 油揚げ 白みそ 赤みそ 牛乳 調理用牛乳 | 米 米粒麦 強化米 さとう じゃがいも 炒め油 | にんじん こまつな ながねぎ たまねぎ だいこん くだもの | エネルギー 821 Kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 3.4 g |
| 21 | 金 | ガーリックトースト かぼちゃシチュー ごぼうサラダ くだもの | ○ | とり肉 とり骨 牛乳 調理用牛乳 脱脂粉乳 生クリーム | 胚芽食パン じゃがいも 小麦粉 さとう ソフトマーガリン 炒め油 サラダ油 白すりごま | かぼちゃ ブロッコリー にんじん こまつな たまねぎ ごぼう きゅうり キャベツ くだもの | エネルギー 809 Kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 31.2 g 食塩相当量 3.2 g |
| 22 | 土 | 【弁当給食】 わかめごはん はすバーグ ゆでブロッコリー ミニトマト 白滝の有馬煮 | ○ | 豚挽き肉 とり挽き肉 豆腐 赤みそ さば節 豚肩肉 たきこみわかめ 牛乳 | 米 米粒麦 強化米 生パン粉 さとう でんぷん しらたき 炒め油 | ブロッコリー ミニトマト にんじん さやいんげん ながねぎ れんこん ごぼう たけのこ(缶) | エネルギー 828 Kcal たんぱく質 35.9 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 3.5 g |
| 25 | 火 | 天津飯 中華スープ 野菜のナムル | ○ | むきえび たまご とり骨 とり肉 とうふ 牛乳 | 米 米粒麦 強化米 でんぷん さとう はるさめ 炒め油 ごま油 白すりごま | にんじん ニラ こまつな たけのこ (缶) ながねぎ グリンピース(冷) た まねぎ 木茸 しょうが だいずもやし もやし | エネルギー 800 Kcal たんぱく質 35.5 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 4.5 g |
| 26 | 水 | 麦ごはん カレーコロッケ みそ汁 野菜のごまあえ | ○ | 豚挽き肉 たまご 白みそ 赤みそ 牛乳 煮干し 焼わかめ | 米 米粒麦 強化米 じゃがいも マッシュポテト 小麦粉 パン粉(乾) さとう 炒め油揚げ油 白炒りごま 白すりごま | にんじん こまつな たまねぎ キャベツ もやし | エネルギー 826 Kcal たんぱく質 25 g 脂質 25 g 食塩相当量 3.3 g |
| 27 | 木 | 麦ごはん 鮭の菊花焼き くきわかめの金平 モヤシとコマツナの甘醤油あえ | ○ | 生鮭 たまご 豚肩肉 牛乳 茎わかめ | 米 米粒麦 強化米 つきこんにやく さとう 炒め油 マヨネーズ | にんじん こまつな しょうが えのきた け しめじ ごぼう ゆでたけのこ もやし | エネルギー 764 Kcal たんぱく質 34.7 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 3.4 g |
| 28 | 金 | フィッシュフライサンド ポトフ フルーツヨーグルト | ○ | ホキ ウィナーソーセージ 豚骨 牛乳 プレーンヨーグルト | 丸パン 小麦粉 パン粉(乾) じゃがいもこんにやく 揚げ油 炒め油 | にんじん こまつな キャベツ セロリー たまねぎ グリンピース(冷) パイン(缶) もも(缶) みかん(缶) | エネルギー 776 Kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 25.2 g 食塩相当量 4.3 g |
| 31 | 月 | キノコ入りパゲッティミートソース 何でもせん切サラダ パンブキンマフィン | ○ | 大豆 豚挽き肉 たまご ピザ用チーズ 牛乳 ひじき乾 | スパゲティ さとう 小麦粉 炒め油 サラダ油 バター | ホールトマト(缶) トマトピューレ にんじん かぼちゃ にんにく しょうが セロリー たまねぎ しめじ だいこん キャベツ きゅうり レモン | エネルギー 837 Kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 26.8 g 食塩相当量 3.7 g |

◎都合により食材および献立の一部を変更することがあります。
◎給食費等の引き落としは10月7日(金)です。