



10月

予定献立表 中学校

月平均 エネルギー 830kcal
 目安量 たんぱく質 27.0~41.4g
 脂質 18.4~27.7g
 塩分 2.5g未満

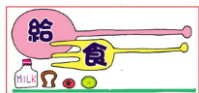


※ 献立は都合により変更になることがあります。

※ の印は、「カミカミメニュー」です。

※ スプーンがあると食べやすいです。

献立名		主な材料 (太字は「名取産」を使用予定です)						栄養価 1人1食 (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) 塩分(g)
		体をつくるもとになる	体の調子をととのえるもとになる	エネルギーのもとになる				
		たんぱく質	無機質	緑黄色野菜	淡色野菜	炭水化物	脂質	
1 火	ミルクパン		牛乳 脱脂粉乳			パン	マーガリン	779
	牛乳		牛乳					25.0
	焼き栗コロッケ					じゃがいも くり さつまいも パン粉 小麦粉	米油	32.8
	キャベツサラダ(柑橘ドレッシング)			にんじん	キャベツ きゅうり			3.6
	ABCマカロニスープ	鶏肉		にんじん チンゲン菜	玉ねぎ 大根	マカロニ		
	角チーズ		チーズ					
2 水	ごはん					ごはん		773
	牛乳		牛乳					27.5
	豚肉のみそ漬け焼き	豚肉			りんご にんにく		米油	21.9
	名取産小松菜のおひたし			小松菜 にんじん	もやし			2.1
	ひきな汁	油揚げ		にんじん	大根 ねぎ			
	ブルーベリーゼリー				ブルーベリー	ゼリー		
3 木	ごはん					ごはん		805
	牛乳		牛乳					28.2
	おろしハンバーグ	鶏肉 豚肉 大豆		こねぎ	玉ねぎ 大根	砂糖 片栗粉	ラード	21.3
	茎わかめのきんぴら	笹かまぼこ	茎わかめ	にんじん	こんにゃく 枝豆	砂糖	米油 ごま油	3.4
	名取産チンゲン菜入り みそ野菜スープ	豚肉		にんじん チンゲン菜	玉ねぎ もやし コーン メンマ ねぎ	じゃがいも	ごま油 ごま	
4 金	メロンパン(小)	卵	脱脂粉乳			パン	マーガリン	895
	牛乳		牛乳					32.0
	鶏肉のレモンソースがけ	鶏肉			レモン	片栗粉 砂糖	米油	33.4
	ジャーマンポテト	ベーコン			玉ねぎ	じゃがいも	バター	3.9
	春雨スープ	豚肉		にんじん チンゲン菜	しいたけ 生姜 たけのこ ねぎ	春雨		
	コーヒー牛乳の素					コーヒー牛乳の素		
7 月	わかめごはん		わかめ			ごはん 砂糖		804
	牛乳		牛乳					27.8
	厚焼き卵	卵						17.8
	大豆の磯煮	鶏肉 油揚げ 大豆	ひじき	にんじん	こんにゃく 枝豆	砂糖	米油	4.3
	じゃがいもとしめじのみそ汁	豆腐		にんじん	しめじ ねぎ	じゃがいも		
	アセロラゼリー				アセロラ	ゼリー		
8 火	ごはん					ごはん		791
	牛乳		牛乳					26.6
	メンチカツ(パックソース)	豚肉 大豆 豚レバー			玉ねぎ	パン粉 小麦粉 コーンスターチ	米油	21.2
	名取産小松菜とえのきたけのおひたし			小松菜 にんじん	もやし えのきたけ	砂糖		2.9
	のっぺい汁	生揚げ		にんじん	大根 しいたけ ねぎ こんにゃく ごぼう	じゃがいも 片栗粉		
9 水	ごはん					ごはん		903
	牛乳		牛乳					33.1
	さばのみそ煮	さば				砂糖		30.1
	キャベツと名取産きゅうりの梅和え				きゅうり キャベツ 梅			3.1
	豚汁	豚肉 豆腐		にんじん	ごぼう 大根 こんにゃく ねぎ	里芋	米油	
	牛乳プリン		牛乳 れん乳			砂糖		
10 木	ごはん					ごはん		793
	牛乳		牛乳					30.1
	豚丼の具	豚肉			生姜 こんにゃく 玉ねぎ グリンピース	砂糖	米油	18.3
	春雨サラダ			にんじん	きゅうり きくらげ にんにく	春雨 砂糖	ごま油	3.3
	わかめスープ	鶏肉 豆腐	わかめ	にんじん	えのきたけ 玉ねぎ しいたけ ねぎ 生姜			
11 金	米粉パン(いちごジャム)		脱脂粉乳		いちご	米粉パン ジャム		886
	牛乳		牛乳					46.5
	鶏肉のハーブ焼き	鶏肉		パセリ バジル	にんにく		油 米油	31.3
	ビーンズサラダ (ごまドレッシング)	大豆 ひよこ豆 ツナ			コーン きゅうり		ドレッシング ごま	3.0
	さつまいものシチュー	豚肉 白いんげん豆	脱脂粉乳 チーズ 牛乳 生クリーム	にんじん	玉ねぎ マッシュルーム グリンピース	さつまいも 小麦粉	バター	
14 月	スポーツの日							
15 火	秋休み							
16 水	秋休み							



10月

予定献立表 中学校

月平均 エネルギー 830kcal
目分量 たんぱく質 27.0~41.4g
脂質 18.4~27.7g
塩分 2.5g未満



※ 献立は都合により変更になることがあります。

※ の印は、「カミカミメニュー」です。

※ スプーンがあると食べやすいです。

献立名								脂質(g) 塩分(g)
17 木	ごはん					ごはん		788
	牛乳		牛乳					29.2
	豚肉の生姜焼き 	豚肉			生姜		米油	23.4
	切干大根の炒り煮 	さつまいも揚げ		にんじん きぬさや	切干大根 こんにゃく	砂糖	米油	2.3
	なめこ汁	豆腐 油揚げ			なめこ 大根 ねぎ			
18 金	バターロールパン		脱脂粉乳			パン	バター	767
	牛乳		牛乳					33.8
	笹かまぼこの磯辺揚げ	笹かまぼこ	青のり			米粉	米油	27.0
	大根サラダ(和風ドレッシング)	鶏肉		にんじん	大根 きゅうり		ドレッシング	4.5
	ちゃんぽんうどん	豚肉 えび あさり		にんじん	キャベツ もやし きくらげ ねぎ	うどん		
	ヨーグルト		ヨーグルト					
21 月	ごはん					ごはん		779
	牛乳		牛乳					27.2
	いわしの梅煮 	いわし			梅	砂糖		22.7
	豚バラきんぴら	豚肉		にんじん	ごぼう こんにゃく	砂糖	米油 ごま油 ごま	2.5
22 火	かきたま汁	なると 豆腐 卵		にんじん	しいたけ えのきたけ ねぎ	片栗粉		
	ココアパン		脱脂粉乳			パン	マーガリン	812
	牛乳		牛乳					31.2
	チーズオムレツ	卵 大豆	チーズ				油 米油	36.0
	野菜のソテー	ベーコン		赤ピーマン 青ピーマン	玉ねぎ もやし たけのこ		米油	3.9
	キャロットポタージュ	白いんげん豆	チーズ牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	玉ねぎ	じゃがいも 小麦粉	米油 バター	
23 水	ごはん	ごはんのにせて たべよう				ごはん		812
	牛乳		牛乳					30.6
	スタミナ丼の具	豚肉 豚レバー		にんじん にら	にんにく 生姜 玉ねぎ エリンギ たけのこ	砂糖 片栗粉	米油 ごま油	21.1
	豆腐スープ	ベーコン 豆腐		にんじん	白菜 しいたけ ねぎ	片栗粉		2.9
24 木	ヨーグルト		ヨーグルト					
	ごはん					ごはん		765
	牛乳		牛乳					33.9
	鶏肉の照り焼き 	鶏肉			生姜	砂糖 片栗粉	米油	17.2
	キャベツとわかめのサラダ (中華ドレッシング)		わかめ		キャベツ コーン きゅうり		ドレッシング	3.1
	みそけんちん汁	油揚げ 豆腐		にんじん	ごぼう 大根 ねぎ		ごま油	
25 金	小魚アーモンド 		かたくちいわし			砂糖	アーモンド ごま	
	ソフトパン(ブルーベリージャム)		脱脂粉乳		ブルーベリー	パン ジャム	マーガリン	867
	牛乳		牛乳					37.4
	ハムチーズフライ	ハム 大豆	チーズ			パン粉 小麦粉	米油 ラード	35.2
	鶏肉と豆のトマト煮	鶏肉 ひよこ豆 大豆		トマト	にんにく 玉ねぎ	砂糖	米油	4.4
	野菜スープ	ベーコン		にんじん	キャベツ 玉ねぎ もやし しいたけ			
28 月	ごはん	ごはんのにせて たべよう				ごはん		855
	牛乳		牛乳					24.1
	ポークカレー	豚肉 白いんげん豆	チーズ	にんじん トマト	玉ねぎ にんにく 生姜	じゃがいも	米油	21.9
	こんにゃくサラダ(中華ドレッシング)		わかめ	にんじん	きゅうり こんにゃく		ドレッシング	3.1
29 火	レモンソーダゼリー				レモン りんご	ゼリー		
	豆乳食パン (キャラメルクリーム)	大豆 豆乳				パン キャラメル	マーガリン	861
	牛乳		牛乳					31.2
	トマトミートボール(2こ)	鶏肉 大豆		トマト	玉ねぎ	パン粉		34.7
	れんこんサラダ(マヨネーズ) 	鶏肉		にんじん 小松菜	れんこん キャベツ		ごま マヨネーズ	3.8
30 水	かぼちゃのポタージュ	ベーコン 白いんげん豆	脱脂粉乳 牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん かぼちゃ	玉ねぎ コーン	小麦粉	バター	
	ごはん(ふりかけ)	かつお節		青菜 かぼちゃ にんじん	赤しそ	ごはん 砂糖		788
	牛乳		牛乳					26.9
	まぐろカツ(パックソース)	まぐろ 大豆			玉ねぎ	パン粉 小麦粉	米油	21.0
	もやしの和え物		わかめ		もやし キャベツ にんにく	砂糖	ごま油 ごま	3.4
31 木	すまし汁	なると 豆腐		にんじん	しいたけ えのきたけ ねぎ			
	ごはん					ごはん		778
	牛乳		牛乳					26.1
	ポークシュウマイ(2こ)	鶏肉 豚肉			玉ねぎ	パン粉 シュウマイの皮	ラード	18.5
	チャプチェ	豚肉		にんじん 青ピーマン	にんにく たけのこ	春雨	米油 ごま油	2.5
31 木	中華風コーンスープ	豆腐 卵	牛乳	こねぎ	しいたけ コーン	片栗粉	ごま油	