R5

10月 献立予定表

阿見町立学校給食センター〈中学校〉

日	曜	献立名	フォローくん	おもに体の組織を作る 1群	2群	おもに体の調子を整える 3群	4群	おもにエネルギーになる 5群	6群	調味料その他	家庭で食べて欲しい食品	エネルギー(kcal) / たんぱく質(g)
2	月	麦ごはん/牛乳			牛乳			米 麦			魚介類 卵 類	877
		マーボー豆腐	●	豆腐 豚肉 みそ		人参 にら	玉ねぎ ねぎ しいたけ にんにく しょうが	砂糖 でん粉	油 ごま油	中華だし しょうゆ トウバンジャン テンメンジャン コチュジャン		
		◎シューマイ(3個)		豚肉			玉ねぎ しょうが	パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉		塩 しょうゆ		34.5
		チョレギサラダ		ハム	わかめ		キャベツ きゅうり		ごま	ドレッシング		
3	火	麦ごはん/のりふりかけ/牛乳			牛乳			米 麦		のりふりかけ	いも類 種実類	764
		いかのケチャップ和え		いか				砂糖 でん粉	油	ケチャップ ソース		
		ささみときゅうりの和え物		鶏肉		人参	もやし きゅうり	砂糖	油	しょうゆ 塩 酢		34.9
		ワンタンスープ		豚肉		ちんげん菜 人参	大根 ねぎ しょうが	ワンタン		中華だし しょうゆ 塩 こしょう ガラスープ		
4	水	中華めん/牛乳			牛乳			中華めん			海藻類 豆 類	796
		とんこつラーメンスープ		豚肉 なると		人参	とうもろこし もやし ねぎ にんにく しょうが		油	豚骨ラーメンスープ しょうゆ ガラスープ 中華だし 鶏だし 塩		
		米粉春巻き		豚肉		人参	玉ねぎ キャベツ しょうが しいたけ	小麦粉 春雨 でん粉 砂糖 米粉	油	しょうゆ 塩		30.1
		キムチ和え		ツナ		人参	キャベツ きゅうり	砂糖		キムチの素 めんつゆ		
おいしい阿見発見～冬瓜（とうがん）～												
5	木	ごはん/牛乳			牛乳			米			小 魚 いも類	790
		豚肉のねぎソース		豚肉			しょうが レモン ねぎ にんにく りんご	砂糖 でん粉		酒 しょうゆ		
		かみかみサラダ（ドレッシング）		さきいか		人参	きゅうり キャベツ			ドレッシング		33.6
		冬瓜のスープ		鶏肉	わかめ	人参	とうがん 玉ねぎ	でん粉		しょうゆ 塩 ガラスープ 中華だし		
目の愛護デー献立												
6	金	ごはん/発酵乳			発酵乳			米			魚介類 種実類	837
		ビタミンたっぷりカレー	●	豚肉		かぼちゃ 人参 赤ピーマン トマト	玉ねぎ りんご にんにく	じゃがいも	油	カレールウ ウスターソース カレー粉 ガラムマサラ		
		チキンナゲット（2個）		鶏肉			にんにく	パン粉 小麦粉 でん粉	油	しょうゆ 塩 チキンスープ		24.3
		ブルーベリーゼリー和え					みかん パインアップル 黄桃	ゼリー				
10	火	麦ごはん/味付けのり/牛乳			牛乳 味付けのり			米 麦			卵 類 緑黄色野菜	728
		◎ほっけの塩焼き		ほっけ						塩 しょうゆ		
		ハム入りヤーコンサラダ（ドレッシング）		ハム		人参	キャベツ きゅうり	ヤーコン	ごま	ドレッシング		32.7
		なめこ汁		豆腐 みそ			なめこ 玉ねぎ ねぎ			和風だし		
11	水	コッペパン/チョコクリーム/牛乳			牛乳			コッペパン チョコクリーム			豆 類 きのこ類	820
		フランクフルトソテー	●	フランクフルトソーセージ		トマト		砂糖		ケチャップ ソース		
		コールスローサラダ			チーズ		キャベツ きゅうり とうもろこし			ドレッシング 塩 こしょう		31.4
		秋野菜のスープ		鶏肉		人参	セロリー 玉ねぎ 白菜 にんにく	さつまいも		コンソメ ガラスープ 塩 こしょう		
12	木	ごはん/牛乳			牛乳			米			乳 類 小 魚	884
		鶏肉のオニオンソース		鶏肉			玉ねぎ りんご	でん粉 砂糖	油	酒 塩 こしょう しょうゆ みりん 和風だし		
		もやしのごま和え		ハム		小松菜 人参	もやし	砂糖	ごま	しょうゆ		33.4
		大根と油揚げのみそ汁		油揚げ みそ	わかめ		大根 ねぎ			和風だし		
13	金	ごはん/牛乳			牛乳			米			淡色野菜 いも類	851
		三色そぼろ	●	鶏肉 鶏卵		グリンピース	しょうが	砂糖 でん粉	油	塩 しょうゆ みりん		
		わかめスープ		豆腐	わかめ	人参	えのきたけ ねぎ			中華だし ガラスープ しょうゆ 塩 こしょう		32.6
		ヨーグルト和え			ヨーグルト 生クリーム		黄桃 りんご パインアップル みかん	砂糖				
16	月	菜めし/牛乳		かつお節	牛乳	広島菜 京菜 大根葉		米 砂糖		塩	種実類 海藻類	728
		さんまのしょうが煮		さんま			しょうが	砂糖 酒 みりん		しょうゆ		
		大根サラダ（ドレッシング）		かに風味かまぼこ		人参	大根 きゅうり			ドレッシング		31.7
		具だくさん汁		鶏肉 豆腐		人参	ねぎ	さといも ヤーコン こんにゃく		塩 しょうゆ 和風だし		
17	火	ごはん/牛乳			牛乳			米			果物類 魚介類	819
		★メンチカツ		豚肉			玉ねぎ	砂糖 でん粉 小麦粉 パン粉	油	塩 こしょう ソース		
		和風サラダ（ドレッシング）		鶏卵	昆布	人参	キャベツ きゅうり	砂糖 でん粉	油	塩 ドレッシング		26.7
		さつまいも入りみそ汁		油揚げ 豆腐 みそ		人参	しめじ 白菜 ねぎ	さつまいも		和風だし		
18	水	ソフトめん/牛乳			牛乳			ソフトメン			いも類 豆 類	864
		ジャージャーめんの具		豚肉 みそ		人参 トマト	玉ねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく	砂糖 でん粉		しょうゆ トウバンジャン 塩		
		◎ぎょうざ（2個）		豚肉 鶏肉 大豆粉		にら	キャベツ 玉ねぎ しょうが	でん粉 砂糖 小麦粉	油	しょうゆ 塩 酢		34.3
		アップルシャーベット					りんご	砂糖				
日本食べ物紀行～岡山県～												
19	木	ごはん/牛乳			牛乳			米			きのこ類 小 魚	833
		おかやまデミカツ		豚肉 大豆粉		トマト		でん粉 パン粉 砂糖	油	塩 デミグラスソース ウスターソース 洋風だし		
		おかか和え		かつお節		人参	もやし きゅうり	砂糖		しょうゆ		
		しのうどん汁		鶏肉 油揚げ		人参 小松菜	玉ねぎ ねぎ	ほうとううどん		みりん しょうゆ 塩 和風だし		30.7
		※白桃のジュレ						白桃のジュレ				
20	金	ごはん/牛乳			牛乳			米			果物類 海藻類	834
		ハヤシライス	●	豚肉		人参	マッシュルーム 玉ねぎ にんにく	じゃがいも	油	ハヤシルウ ケチャップ 塩 ソース		
		オムレツ（ケチャップ）		鶏卵				でん粉 砂糖	油	塩 酢 ケチャップ		30.1
		ツナサラダ		ツナ		ブロッコリー	キャベツ とうもろこし	砂糖	油	しょうゆ 酢		
23	月	わかめごはん/牛乳			わかめ 牛乳			米 砂糖		塩	豆 類 卵 類	830
		鶏の照り焼き		鶏肉			にんにく	砂糖 でん粉		塩 酒 しょうゆ みりん		
		かにかま和え		かに風味かまぼこ		小松菜 人参	もやし	砂糖		ドレッシング しょうゆ 酢		35.2
		白菜のスープ		豚肉		人参 ちんげん菜	白菜 ねぎ			中華だし ガラスープ しょうゆ 塩 こしょう		
		※ガトーショコラ						ガトーショコラ				
24	火	ごはん/牛乳/ミルメーク			牛乳			米 ミルメーク			魚介類 種実類	825
		タコライスの具	●	豚肉		人参 トマト	玉ねぎ にんにく	砂糖	油	ソース 塩 こしょう チリパウダー		
		そえ野菜			チーズ		キャベツ					31.7
		ポテトスープ		鶏肉		人参 パセリ	とうもろこし 玉ねぎ	じゃがいも	油	洋風だし 塩 こしょう		
25	水	黒パン/牛乳			牛乳			黒パン			いも類 きのこ類	842
		★豆乳コロッケ	●	豆乳			玉ねぎ とうもろこし	パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉	油	塩 ソース		
		イタリアンサラダ		ハム		人参	キャベツ きゅうり			ドレッシング 塩		29.4
		コーンポタージュ		鶏肉	牛乳	人参 グリンピース	玉ねぎ とうもろこし	小麦粉	油 バター	塩 こしょう 洋風だし ガラスープ		
十三夜献立												
26	木	ごはん/牛乳			牛乳			米			海藻類 小 魚	834
		スタミナ焼肉	●	豚肉 みそ		人参 にら	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ	砂糖 でん粉	油	酒 しょうゆ コチュジャン 塩 こしょう		
		お月見汁		豆腐 かまぼこ		小松菜	しめじ ねぎ 白菜			塩 しょうゆ 和風だし		32.4
		フルーツ白玉					みかん パインアップル 黄桃	白玉 カクテルゼリー				
リクエスト献立～本郷小学校～												
27	金	さつまいもごはん/牛乳			牛乳			米 さつまいも		塩 酒	緑黄色野菜 乳 類	765
		鮭の西京焼き		さけ みそ				砂糖		塩		
		りっちゃんサラダ		ハム かつお節	昆布	人参	とうもろこし キャベツ きゅうり	砂糖	油	酢 塩 こしょう しょうゆ		
		豚汁		豚肉 豆腐 みそ		人参	ごぼう 大根 ねぎ しょうが			和風だし		34.0
		※マスカットゼリー						マスカットゼリー				
30	月	麦ごはん/牛乳			牛乳			米 麦			豆 類 魚介類	814
		ポークカレー	●	豚肉		枝豆 人参 トマト	玉ねぎ にんにく りんご	じゃがいも	油	カレールウ ウスターソース カレー粉 ガラムマサラ		
		クルトンサラダ（ドレッシング）		鶏肉		人参	キャベツ きゅうり	クルトン		ドレッシング		29.8
		洋なしコンポート					洋なし	砂糖				
31	火	麦ごはん/牛乳			牛乳			米 麦			いも類 きのこ類	779
		ハンバーグバーベキューソース		鶏肉 豚肉			玉ねぎ レモン にんにく ねぎ りんご	砂糖 でん粉 じゃがいも		ケチャップ 塩 しょうゆ		
		花野菜のサラダ（ドレッシング）				ブロッコリー 人参	カリフラワー とうもろこし			ドレッシング		30.5
		キャベツとウィンナーのスープ		ウインナー		人参 パセリ	キャベツ 玉ねぎ			塩 こしょう ガラスープ コンソメ		

※材料の都合により，献立内容が変更になる場合もあります。

※11日のコッペパンは備蓄用食材を使用します。

★ ソース ◎ しょうゆ ※ 業者配送

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
平均	815	31.6	24.8	412	4.7	297	0.53	0.55	39	6.5	2.8
基準値	830	34.0	25.8	450	4.5	300	0.50	0.60	35	7.0	2.5