



10月 給食予定献立表



平成30年度

はしの日:2日、3日、5日、10日、12日、16日、17日、19日、25日、30日

北部中学校

日	曜	はし	牛乳	献立	主に血や肉・骨になるもの		主に体の調子を整えるもの		主にエネルギーになるもの		エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	
					1群 魚、肉、卵 豆、豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚、海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 米、パン、めん いも、砂糖	6群 油脂		脂質 (g)	塩分 (g)
1	月			ハヤシライス チーズオムレツ 野菜スープ	豚肉 ベーコン 卵 グリーンピース	牛乳 チーズ バター	人参 トマト 小松菜	にんにく 根生姜 マッシュルーム キャベツ 玉ねぎ	ごはん	植物油	892	29.5	28.1
2	火	///		ごはん 厚揚げの肉みそ炒め のっぺい汁 りんご	豚肉 みそ 豆腐 油揚げ 生揚げ	牛乳	人参 さやいんげん	たけのこ 根生姜 にんにく 玉ねぎ しいたけ キャベツ 白菜 大根 長ねぎ りんご	ごはん 砂糖 でん粉 さと芋 こんにゃく	植物油 ごま油	848	34.3	28.4
3	水	///		みそラーメン ハタハタの唐揚げ 中華サラダ プリン	豚肉 みそ 卵	牛乳 ハタハタ わかめ	人参 にら	長ねぎ にんにく 根生姜 もやし とうもろこし 枝豆 キャベツ きゅうり	中華めん 砂糖	植物油 いりごま ごま油	811	32.4	32.7
4	木			抹茶ミルク揚げパン ポークビーンズ ジャーマンポテト キャベツスープ	大豆 豚肉 白いんげん豆 ベーコン 鶏肉	牛乳 スキムミルク バター	人参 トマト グリーンピース パセリ 抹茶 小松菜	玉ねぎ にんにく マッシュルーム とうもろこし キャベツ しいたけ	ツイストパン 砂糖 ジャガ芋	植物油	893	33.3	30.0
5	金	///		ごはん タラのもみじ焼き 筑前煮 かきたま汁 パイン	タラ 豆腐 卵 鶏肉	牛乳	人参 ほうれん草 みつば さやいんげん	大根 しめじ 玉ねぎ れんこん ごぼう たけのこ しいたけ パイン	ごはん でん粉 さと芋 三温糖	植物油	783	38.6	17.4
9	火			ごぼうピラフ 豚とセロリのケチャップ炒め フルーツポンチ	ベーコン じゃこ 豚肉	牛乳 バター 寒天	人参 グリーンピース	ごぼう にんにく 玉ねぎ セロリ みかん パイン 黄桃	ごはん 砂糖 ゼリー	植物油	834	30.9	25.0
10	水	///		ごはん じゃこふりかけ イワシのゴマフライ のり酢和え みぞれ汁 はちみつレモンゼリー	じゃこ かつお節 イワシ 豆腐 ツナ	牛乳 のり	ほうれん草 人参 小松菜	もやし 大根 白菜 長ねぎ	ごはん 砂糖 でん粉 ゼリー	植物油 いりごま	819	33.1	24.5
11	木			給食なし									
12	金	///		サンマごはん 厚焼き卵 わかめの酢の物 呉汁	サンマ 卵 豚肉 油揚げ 大豆 みそ	牛乳 わかめ	人参	根生姜 きゅうり もやし 大根 ごぼう 長ねぎ	ごはん 三温糖 砂糖 でん粉	植物油 いりごま	883	35.3	35.1
15	月			シナモントースト 鶏のレモン煮 三色ソテー ミネストローネ	鶏肉 ベーコン かまぼこ 白いんげん豆	牛乳 バター	人参 小松菜 パセリ トマト	レモン キャベツ 玉ねぎ セロリ とうもろこし	食パン 砂糖 グラニュー糖 でん粉 マカロニ ジャガ芋	植物油	872	30.7	32.9
16	火	///		ソース焼きそば 春巻き 中華風コーンスープ	豚肉 鶏肉 豆腐 卵	牛乳	人参 ピーマン 小松菜	玉ねぎ キャベツ とうもろこし もやし	中華めん でん粉 小麦粉	植物油 いりごま ごま油	793	29.4	31.6
17	水	///		ごはん サバのみそ煮 キャベツの即席漬 けんちん汁	サバ みそ 豆腐 油揚げ	牛乳	しそ 人参	根生姜 長ねぎ キャベツ 大根 白菜 きゅうり ごぼう	ごはん 三温糖 さと芋 こんにゃく	植物油 いりごま ごま油	829	34.3	26.0
18	木			ポークカレーライス 海藻サラダ フルーツヨーグルト	豚肉	牛乳 ヨーグルト わかめ	人参	玉ねぎ にんにく 根生姜 キャベツ きゅうり パイン とうもろこし レーズン 黄桃 みかん	ごはん 砂糖 じゃが芋 ゼリー	植物油	896	23.9	24.8
19	金	///		ひじきごはん 肉豆腐 だまこ汁 りんご	油揚げ 豆腐 豚肉	牛乳 ひじき	人参 さやいんげん 小松菜	白菜 しいたけ 長ねぎ しめじ 大根 ごぼう りんご	ごはん 三温糖 でん粉 もち じゃが芋	いりごま 植物油	836	32.3	23.4
23	火			麻婆豆腐丼 春雨サラダ 杏仁豆腐	豆腐 豚肉 大豆	牛乳 杏仁豆腐	人参 にら	長ねぎ とうもろこし にんにく 根生姜 みかん パイン 黄桃 きゅうり キャベツ	ごはん 砂糖 でん粉 春雨	ごま油 いりごま	847	27.3	25.8
24	水			ぶどうパン サケフライ アーモンドサラダ 肉団子スープ	サケ 卵 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	キャベツ きゅうり とうもろこし 長ねぎ 玉ねぎ レモン 根生姜 もやし	ぶどうパン 小麦粉 パン粉 砂糖 でん粉 春雨	植物油 アーモンド	896	39.7	31.0
25	木	///		ごはん 豆腐ハンバーグきのこソース 茎わかめのきんぴら 豚汁	鶏肉 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 茎わかめ	人参	えのきたけ しめじ しいたけ 玉ねぎ ごぼう れんこん 大根 長ねぎ	ごはん でん粉 三温糖 じゃが芋	植物油	865	35.6	28.4
26	金			給食なし									
29	月			ジャンバラヤ ポテトサラダ クラムチャウダー	鶏肉 アサリ 豆乳 グリーンピース	牛乳 バター チーズ 生クリーム	人参 ピーマン パプリカ	根生姜 にんにく 玉ねぎ しめじ 白菜 きゅうり とうもろこし マッシュルーム	ごはん でん粉 じゃが芋 小麦粉	植物油 マヨネーズ	821	25.2	30.6
30	火	///		すき焼き丼 カツオのおろし揚げ なめこのみそ汁 オレンジ	豚肉 豆腐 みそ カツオ 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	白菜 玉ねぎ 長ねぎ 大根 根生姜 なめこ オレンジ	ごはん 三温糖 しらたき でん粉 こんにゃく	植物油	871	27.4	3.3
31	水			和風きのこスパゲティ コーンサラダ パンプキンマフィン	ベーコン 卵 かつお節	牛乳 バター チーズ	人参 小松菜	にんにく 根生姜 しめじ きゅうり えのきたけ エリンギ とうもろこし しいたけ キャベツ	スパゲティ 砂糖 小麦粉 グラニュー糖	植物油	808	28.0	2.7

【今月の目標：食べ物の働きについて知ろう】



月平均栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	847kcal	32.7g	28.3g	3.1g

*食材の納入等の事情により、給食のメニューが変更になることがあります。

