

令和元年

10月献立表

中村中学校

実施日	曜	牛乳	献立名	主な材料とその働き						栄養量			
				おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分量
日				1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(%)	(%)	(g)
1	火		ターメリックライス キーマカレー 茎わかめサラダ 果物(柿)	鶏ひき肉 レンズ豆	牛乳 わかめ	にんじん トマト缶 赤ピーマン	生姜 にんにく たまねぎ セロリー 大根 きゅうり 柿	米 米粉 砂糖	米ぬか油	838	12.8	20.0	2.6
2	水		さつまいもご飯 ひじき入り厚焼卵 五目金平 みそ汁	鶏ひき肉 卵 さつまいも 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	生姜 たまねぎ ごぼう れんこん キャベツ ねぎ	米 大麦 さつまいも 砂糖 こんにゃく	黒ごま 米ぬか油 ごま油 白ごま	822	14.7	27.3	3.5
3	木		グラパン カラフルサラダ ペイザンヌスープ	とり肉 いんげん豆 大豆 ロースハム みそ ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜 赤ピーマン かぶ(葉)	たまねぎ コーン キャベツ 黄ピーマン セロリー にんにく かぶ	丸パン 小麦粉 砂糖 じゃが芋	米ぬか油 バター	815	15.9	40.9	3.9
4	金		麦ご飯 鯖の味噌煮 からし和え けんちん汁	さば みそ 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 ねぎ もやし キャベツ ごぼう 大根	米 大麦 砂糖 里芋	米ぬか油 白すりごま	818	16.4	29.5	3.1
7	月		ご飯 豚肉の生姜焼き キャベツの塩昆布あえ さつまいもの味噌汁	豚肉 みそ	牛乳 塩昆布	にんじん	たまねぎ しめじ 生姜 キャベツ きゅうり	米 大麦 砂糖 さつまいも	米ぬか油	792	15.3	23.9	2.6
8	火		★みそラーメン ナムル 果物(なし) ★リクエスト主食 No.3	みそ 大豆 豚ひき肉	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 ねぎ もやし キャベツ なし	中華めん 砂糖	米ぬか油 ラード ごま油 ごま	799	15.1	26.7	4.3
9	水		深川飯 花かつおサラダ 白菜の味噌汁	油揚げ あさり かつお節 とり肉 みそ	牛乳	にんじん かねぎ	生姜 大根 たまねぎ きゅうり 白菜 ねぎ	米 大麦 砂糖 じゃが芋	米ぬか油 ごま油 白ごま	761	14.8	27.3	3.1
10	木		クリームライス 人参ドレッシングが 人参 キャロットゼリー	とり肉 ベーコン いんげん豆	牛乳 パルメザンチーズ アガー	にんじん 小松菜	たまねぎ しめじ キャベツ コーン オレンジジュース	米 大麦 米粉 砂糖	バター 米ぬか油	817	12.2	25.1	2.4
11	金		きのこご飯 焼きししゃも 野菜の酢の物 豚汁	油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 ししゃも	にんじん	えのきたけ エリンギ しめじ キャベツ きゅうり もやし ごぼう 大根 ねぎ	米 砂糖	米ぬか油 ごま ごま油 白ごま	739	14.2	30.0	3.7
15	火		ご飯 ★ハンバーグ にんじんラベ ジュリエンスープ ★リクエスト主菜 No.2	鶏ひき肉 豚ひき肉 おから レンズ豆 まぐろ缶 ベーコン 鶏もも	牛乳	にんじん	たまねぎ らつきょう レモン キャベツ	米 大麦 パン粉 砂糖	ごま 米ぬか油	857	15.2	29.2	3.3
16	水		麦ご飯 厚揚げと豚肉のみそ炒め かぶとベーコンのスープ	豚肉 厚揚げ みそ ベーコン	牛乳	ピーマン 赤ピーマン にんじん ほうれん草	にんにく 生姜 ねぎ キャベツ かぶ 干ししいたけ たけのこ たまねぎ	米 大麦 砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま油	773	15.9	28.4	3.3
17	木		ご飯 鮭のマヨネーズ焼き 白菜の甘酢和え 大根の味噌汁	鮭 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	白菜 もやし 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 こんにゃく	マヨネーズ (エッグフ リー)	802	16.5	31.3	2.6
18	金		★きなご揚げパン イタリアンサラダ ミニトマト ★リクエスト主食No.1	きな粉 ベーコン 鶏もも 大豆	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー トマト缶	キャベツ にんにく たまねぎ セロリー エリンギ	ショートニングパン 砂糖 じゃが芋 マカロニ	大豆油 オリーブ油 米ぬか油	982	12.5	39.0	3.4
21	月		学習発表会 振替休業日										
22	火		即位礼正殿の儀										
23	水		きのこの和風スパゲッティ キャベツと豆のJ'マリア スイートポテト	とり肉 レンズ豆	のり 牛乳 クリーム	にんじん 小松菜	にんにく たまねぎ しめじ えのきたけ エリンギ キャベツ きゅうり コーン	スパゲティ 片栗粉 砂糖 さつまいも	米ぬか油 白ごま ごま油 バター	755	15.5	25.7	3.3
24	木		ジャンバラヤ ★バリバリサラダ キャベツスープ ★リクエスト副菜No.1	とり肉 ソーセージ	牛乳	にんじん かぶ(葉)	にんにく たまねぎ コーン キャベツ きゅうり かぶ	米 大麦 ワンタンの皮 はちみつ	マーガリン 米ぬか油	744	11.8	29.6	3.7
25	金		ご飯 鶏肉の照り焼き 野菜の梅和え 生揚げと大根の味噌汁	鶏もも 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ もやし きゅうり 練り梅 大根 たまねぎ	米 大麦 砂糖		758	16.3	27.0	2.9
28	月		栗ご飯 根菜と生揚げの煮物 キャベツのごま味噌和え	とり肉 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	干ししいたけ 大根 キャベツ もやし	米 もち米 砂糖 こんにゃく じゃが芋	栗 米ぬか油 白ごま 白すりごま	764	13.7	25.1	2.7
29	火		キムタクご飯 れんこん入りシューマイ わかめスープ	ベーコン 豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 豆腐 とり肉	牛乳 わかめ	にんじん	たくあん もやし キムチ(7月*~27品不 使用) 生姜 ねぎ れんこん たまねぎ	米 大麦 片栗粉 しゅうまいの皮	米ぬか油 白ごま ごま油	771	16.8	30.6	3.4
30	水		ご飯 さんまのかば焼き 大根サラダ 具だくさん味噌汁	さんま とり肉 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん	大根 きゅうり ごぼう たまねぎ	米 大麦 片栗粉 砂糖 里芋	米ぬか油	873	13.7	33.2	2.8
31	木		チキンライス パンキンオムレツ ★ABCスープ ★リクエストスープ No.2	とり肉 鶏ひき肉 卵 ベーコン	牛乳 クリーム	ピーマン かぼちゃ にんじん 小松菜	たまねぎ マッシュルーム コーン グリンピース にんにく	米 大麦 砂糖 じゃが芋 マカロニ	米ぬか油	837	14.3	27.3	3.3

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数20回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	806	14.7	29.0	3.2	364	109	3.1	307	0.42	0.58	39	6.1
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上