

令和3年

10月献立表

中村中学校

実施日		主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量					
日	曜	牛乳	献 立 名	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		1日あたり (kcal)	エネルギー (%)	脂質 (%)	たんぱく質 (g)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	金	○	ターメリックライス キーマカレー 海藻サラダ	鶏ひき肉 レンズ豆	牛乳 海藻	にんじん トマト缶 小松菜	生姜 にんにく たまねぎ セロリー キャベツ コーン	米 砂糖	米ぬか油	709	14.8	23.9	1.6
4	月	○	ご飯 ジャンボシューマイ 切り干しナムル 広東スープ	豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 豚肩 豆腐	牛乳	小松菜 にんじん	生姜 干しいたけ たまねぎ 切干大根 きゅうり もやし にんにく れんこん たけのこ 白菜	米 大麦 片栗粉 しゅうまいの皮 砂糖	ごま油 白ごま 米ぬか油	740	16.3	31.6	2.5
5	火	○	かてめし 豚汁 ししゃもの青のり焼き	油揚げ 高野豆腐 豚肉 豆腐 みそ	刻み昆布 牛乳 手持ちししゃも 青のり	にんじん さやいんげん	ごぼう 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 こんにゃく	米ぬか油	710	17.7	33.0	3.5
6	水	○	ミルクパン チリコンカン もやしとコーンのソテー	豚ひき肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト缶 パセリ粉 ほろれん草	にんにく たまねぎ もやし コーン	ミルクパン ジャガ芋 砂糖	米ぬか油 バター	673	17.9	32.6	3.1
7	木	○	ご飯 芋煮 しらすのふりかけ 豚肉と切干大根の炒め煮	豚肉 厚揚げ みそ かつお節	牛乳 しらす干し 刻み昆布	にんじん さやいんげん	ごぼう たまねぎ しめじ ねぎ にんにく 切干大根	米 大麦 こんにゃく 里芋 砂糖	米ぬか油 白ごま	685	15.9	24.6	2.6
8	金	○	クリームライス 人参ドレッシングサラダ キャロットゼリー	とり肉 いんげん豆	牛乳 クリーム パルメザンチーズ アガー	にんじん パセリ粉 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 小麦粉 砂糖	バター 米ぬか油	785	11.4	30.0	2.2
11	月	○	家常豆腐丼 小松菜ともやしのスープ	厚揚げ 豚肉 みそ とり肉	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 にんにく たけのこ もやし 干しいたけ キャベツ 白菜 ねぎ	米 大麦 砂糖 片栗粉 春雨	米ぬか油 ごま油	709	17.2	29.2	3.1
12	火	○	ご飯 さば文化干し おろし和え 根菜のごま汁	さば とり肉 豆腐	牛乳	小松菜 にんじん	えのきたけ もやし 大根 れんこん	米 大麦 こんにゃく	米ぬか油 白ごま 白すりごま	791	16.3	38.5	2.9
13	水	○	ご飯 ひじき入り厚焼卵 切干大根の煮物 キャベツの味噌汁	鶏ひき肉 卵 さつま揚げ 厚揚げ みそ	牛乳 ひじき 昆布	にんじん 小松菜	生姜 たまねぎ 切干大根 キャベツ えのきたけ	米 大麦 砂糖	米ぬか油	716	16.3	27.7	2.9
14	木	○	ご飯 鯖の麦みそ焼き ちくわ入りきんぴら えのきのあっさり汁	さわら みそ 竹輪 豚肉	牛乳 昆布	にんじん 小松菜	ごぼう れんこん 大根 えのきたけ	米 大麦 砂糖	白すりごま ごま油	734	17.4	24.9	3.5
15	金	○	きのこの和風スパゲティ 小松菜とじゃが芋のソテー	とり肉 ベーコン	牛乳	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 コーン	スパゲティ ジャガ芋	米ぬか油	625	17.9	29.1	2.5
18	月	○	栗ご飯 根菜と生揚げの煮物 小松菜ともやしのみそ和え	とり肉 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	干しいたけ 大根 キャベツ もやし 生姜	米 もち米 こんにゃく じゃが芋 砂糖	栗 黒ごま 米ぬか油	672	14.8	27.3	2.7
19	火	○	親子丼 キャベツのごま酢和え 厚揚げと大根のみそ汁	とり肉 かまぼこ 卵 厚揚げ みそ	牛乳 昆布	にんじん	たまねぎ えのきたけ 干しいたけ もやし グリーンピース 大根 キャベツ きゅうり	米 砂糖	白ごま	793	18.3	28.3	4.3
20	水	○	クリームスパゲティ 小松菜とコーンのソテー	とり肉 ベーコン	牛乳 クリーム チーズ	にんじん ほろれん草 小松菜	にんにく たまねぎ マッシュルーム もやし コーン	スパゲティ 小麦粉	米ぬか油 バター	755	15.3	36.1	2.4
21	木	○	ご飯 酢鶏 豆腐スープ	とり肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	生姜 たまねぎ 干しいたけ ねぎ たけのこ えのきたけ	米 大麦 片栗粉 砂糖	油 米ぬか油 白ごま	768	15.2	29.8	3.4
22	金	○	わかめご飯 いかと大根の煮付け キャベツの甘みそ和え	豚肉 厚揚げ いか みそ	わかめご飯の素 牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	大根 キャベツ もやし	米 大麦 砂糖	白ごま 米ぬか油 ごま油	706	18.4	26.8	2.7
25	月	○	ひじきご飯 鮭の黄金焼き (マヨネーズ焼き) じゃが芋と厚揚げのみそ汁	豚肩 大豆 鮭 厚揚げ みそ	ひじき 牛乳 チーズ わかめ	にんじん	干しいたけ たまねぎ ねぎ	米 大麦 こんにゃく 砂糖 ジャガ芋	米ぬか油 マヨネーズ (エッグフ リー)	788	21.2	33.1	2.9
26	火	○	ご飯 厚揚げとねぎのそぼろ煮 小松菜とさつま揚げの炒め物 のりのつくだ煮	厚揚げ 豚ひき肉 さつま揚げ	牛乳 のり	にんじん 小松菜	生姜 ねぎ もやし	米 大麦 砂糖 片栗粉	米ぬか油 白すりごま	810	16.7	32.3	2.9
27	水	○	ご飯 根菜たっぷり厚焼き卵 キャベツと油揚げの煮浸し ちくわぶ汁	豚ひき肉 卵 油揚げ とり肉	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	ごぼう れんこん 切干大根 えのきたけ 干しいたけ キャベツ もやし 大根	米 大麦 砂糖 ちくわぶ	米ぬか油	739	17.2	26.5	2.9
28	木	○	あわご飯 いわしのかば焼き おろし和え わかめとキャベツのみそ汁	いわし 油揚げ みそ	牛乳 昆布 わかめ	小松菜 にんじん	えのきたけ もやし 大根 キャベツ たまねぎ	米 あわ 片栗粉 砂糖	米ぬか油	791	16.5	29.4	3.2
29	金	○	ココアパン かぼちゃのグラタン ペイザンヌスープ	とり肉 豆乳 ベーコン	牛乳 チーズ	かぼちゃ にんじん パセリ粉 小松菜	たまねぎ かぶ マッシュルーム セロリー にんにく	ココアパン マカロニ 砂糖 小麦粉 パン粉 じゃが芋	米ぬか油 バター	775	16.4	34.3	3.8

※ 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21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	737	16.6	30.0	2.9	390	115	3.3	306	0.42	0.60	26	6.8