

令和5年

10月献立表

北町中学校

実施日	献立名	主な材料とその働き			栄養量 kcal (%)	脂質 g (%)
		おもに体の組織をつくる 2群	おもに体の調子を整える 3群	おもにエネルギーとなる 4群		
2月	飲用牛乳 レタスチーハン 粟米湯(スキーパ)くだもの	卵 烧き豚とり肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ みかん	生姜ねぎ 干しいたけ レタス たまねぎ コーン みかん	米 大麦 片栗粉 米ぬか油 ゴマ油 米ぬか油 黒ごま
3火	飲用牛乳 みそラーメン 大学芋	みそ 豚肉	牛乳	にんじん にら	生姜 [にんにく] たけのこ 白菜 たまねぎ ねぎ	中華めん さつま芋 砂糖 みずちあめ こんにゃく じゃが芋
4水	飲用牛乳 いわしのしょうが煮 切干大根のこま和え 厚汁	いわし 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	小松菜 [にんじん]	生姜ねぎ 切干大根 ごぼう たまねぎ 大根 ごぼう たまねぎ	米 砂糖 じゃが芋 小麦粉 こんにゃく じゃが芋
5木	飲用牛乳 キャラットライス タンドリーチキン 粒マスター豆サラダ コーンチャウダー	とり肉 ベーコン いんげん豆	牛乳 ヨーグルト クリーム	にんじん トマトピューレ	生姜ねぎ セロリー キヤベツ きゅうり コーン	白すりごま 白ごま ごま油 白ごま 米ぬか油 バター
6金	飲用牛乳 わかれご飯 じゃがいものそぼろ煮 キヤベツのあつさりあえ	豚ひき肉 かつお節	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	生姜 たまねぎ キヤベツ キヤベツ 牛乳	米 砂糖 片栗粉 小麦粉 白ごま
10火	飲用牛乳 練馬ズバゲティ フレンチサラダ ブルーマーマリン <目の愛膳デー>	まぐろ缶 卵	のり 牛乳 生クリーム	にんじん	大根 キャベツ コーン きゅうり	オリーブ油 米ぬか油 オーブリーフ バター
11水	飲用牛乳 発芽玄米入りご飯 厚焼き卵 キャベツのこまサラダ 沢煎塊	卵 豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり コーン 大根 だけのこ 白菜 大根 えのきだけ ねぎ	米ぬか油 ゴマ油 白ごま
12木	飲用牛乳 厚揚げの野菜あん 大根のみぞ汁	豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	干しいたけ だけのこ たまねぎ 白菜 大根 えのきだけ ねぎ	米ぬか油 油 米ぬか油
13金	飲用牛乳 けいちやん丼 (波皇焼) 野菜の和風ごま炒め	とり肉 みそ 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 たまねぎ キヤベツ たまねぎ 牛乳	米 砂糖 片栗粉 小麦粉 白ごま
16月	飲用牛乳 麻婆豆腐丼 中華サラダ・田柄	豚ひき肉 みそ 豆腐	牛乳 しらす干し	小松菜 [にんじん]	生姜 大根 ねぎ	米 砂糖 でん粉 片栗粉 白ごま
17火	飲用牛乳 爰ご飯 鮭の味噌煮 しらす入り小松菜みぞれあえ かきたま汁	さばみそ かつお節 とり肉 卵 豆腐	牛乳 ヨーグルト プロッコリー	トマト缶 バセリ粉 にんじん 小松菜	干しいたけ だけのこ たまねぎ キヤベツ セロリー かぶ	オリーブ油 米ぬか油 ゴマ油
18水	飲用牛乳 ふどうパン トマトソースキン グリーンサラダ バイシアンヌースープ	とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん	生姜 干しいたけ 大根 ぶどう	米 砂糖 こんにゃく 里芋
19木	飲用牛乳 生姜ご飯 (高知県) くる煮 (高知県) <たるもの <食育の日・高知県>	とり肉 厚揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	白菜 ねぎ キャベツ きゅうり	米ぬか油 米ぬか油 ゴマ油 白ごま
20金	飲用牛乳 爰ご飯 すき焼き風煮 キャベツと小松菜のみぞレサラダ	豚肉 焼き豆腐 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 こんにゃく 白菜 ねぎ キャベツ	米ぬか油 ゴマ油 白ごま
23月	飲用牛乳 バエリア (スペイン) マルミタコ (スペイン) (魚と鶏肉のトマト煮) フルーツヨーグルト	とり肉 えびいか かつお	牛乳 ヨーグルト 脱脂粉乳 バセリ粉	赤ビーマン ピーマン トマト缶 小松菜 バセリ粉	にんにく たまねぎ 桃缶 みかん缶 パイントップル缶	オリーブ油 オーブリーフ
24火	飲用牛乳 ご飯 しゃものから揚げ (カレー風味) 野菜のごま和え みそけんちん汁	油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 ししゃも	にんじん 小松菜	生姜 きゅうり ちやし ごぼう 大根 ねぎ	米 片栗粉 砂糖 じやが芋 ごんにゃく
25水	ミルクコーヒー フレンチトースト ボトフ くだもの	豚肉とり肉 豆腐	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ たまねぎ キムチ 白菜 干しいたけ 柿 のきつけ柿	生油 白すりごま 米ぬか油 ゴマ油 白ごま
26木	飲用牛乳 豚キムチ丼 豆腐スープ	卵ベーコン 脚肉 ソーセージ	調理牛乳 ミルクコーヒー	にんじん	にんじん キヤベツ	食パン 砂糖 じゃが芋 バター 米ぬか油
27金	飲用牛乳 秋の花ごはん いかと大豆のかりんと揚げ 月見汁 はりはり漬け <十三種献立>	小豆いか 大豆 とり肉 油揚げ	牛乳 刻み昆布	にんじん 小松菜	枝豆 生姜 大根 ねぎ 切干大根 きゅうり	米 ちぢみ 片栗粉 白玉子 こんにゃく
31火	東京牛乳 ポークカレーライス (愛ごはん) かぼちゃ豆乳プリン <ハロウィン献立>	脚肉 レンズ豆 ゼラチン 豆乳	牛乳 糜天	にんじん かぼちゃ たまねぎ	生姜 [にんにく] さらめ 小麦粉 砂糖	米油 米ぬか油 白ごま

※ 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)	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	732	15.6	29.9	3.2	369	104	3.0	239	0.33	0.46

7.3