



令和元年10月の献立



豊玉中学校

実施日 日 曜	牛乳	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量			
			血や肉、骨や歯になる		体を動かす熱や力になる		体の調子を整える		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1 木	○	里芋ご飯 月見汁 鮭の竜田揚げ ☆お月見献立	鶏肉 油揚げ 鰯節 飲用牛乳 (200ml) さけ かまぼこ		精白米 さといも 上白糖 でん粉 米サラダ油 白玉粉 こんにゃく		ごぼう にんじん しょうが かぼちゃペースト はくさい ごまつな ねぎ		778	19.0	22.4	3.0
2 金	○	カレーナン じゃが芋とパプリカのスープ 煮 りんごゼリー	だいた 豚肉 プロセステーズ 飲用牛乳 (200ml) ベーコン 豚肉 春天		ナン 米サラダ油 薄力粉 じゃがいも 上白糖		たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ ごまつな りんごジュース トマト加工品		792	16.9	34.8	3.3
5 月	○	麦ご飯 豆腐の五目炒め 春雨サラダ	飲用牛乳 (200ml) 鶏肉 えび いか 木綿豆腐 ハム うずら卵水煎		精白米 押麦 米サラダ油 でん粉 ごま油 はるさめ 上白糖		にんにく しょうが たけのこ水煎 にんじん 干しいたけ ねぎ もやし ごまつな		877	18.9	29.0	3.5
6 火	○	ミルクパン 卵のスープ ピーズコロケ フレンチサラダ	飲用牛乳 (200ml) 豚肉 調理用牛乳 だいた 鶏卵 ベーコン		ミルクパン 米サラダ油 じゃがいも 乾燥マッシュポテト 薄力粉 パン粉 上白糖 でん粉		たまねぎ にんじん トマト加工品 キャベツ スイートコーン缶 えのきたけ ごまつな		828	15.3	33.2	4.4
7 水	○	秋の香りごはん きのごおろし汁 ぶりの照り焼き	飲用牛乳 (200ml) ぶり 鶏肉 油揚げ 鰯節 豆腐 米みそ		精白米 もち米 さつまいも 上白糖 でん粉		にんじん 干しいたけ しょうが ぶなしめじ えのきたけ だいこん ねぎ 小松菜		849	18.8	30.5	2.8
8 木	○	卵のトマトスープゲテ ベーコンポテト	ベーコン 飲用牛乳 (200ml) ツナ 粉チーズ		スパゲティ オリーブ油 米サラダ油 上白糖 じゃがいも		にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム水煎 ごまつな トマト加工品 トマト缶詰		817	14.6	29.5	3.0
9 金	○	麦ご飯 広東スープ いかのチリソース 茎わかめサラダ	飲用牛乳 (200ml) いか くきわかめ 豚肉 絹ごし豆腐		精白米 押麦 でん粉 薄力粉 米サラダ油 上白糖 ごまごま油		ねぎ しょうが にんにくもやし にんじん スイートコーン缶 たけのこ水煎 はくさい チンゲンサイ トマト加工品		705	13.8	24.9	3.5
12 月	○	麦ご飯 ひじきふりかけ 肉じゃが れんこんチップサラダ	飲用牛乳 (200ml) 芽ひじき 豚肉 粉かつお 鰯節		精白米 押麦 ごま 米サラダ油 じゃがいも つきこんにゃく 上白糖		しょうが にんじん たまねぎ 干しいたけ さやいんげん れんこん キャベツ にんじん ごまつな		885	12.3	23.4	2.9
13 火	○	黒糖パン ミネストローネスープ きのごとマカロニの豆乳グラタン	飲用牛乳 (200ml) 豚肉 豆腐 ピザチーズ ベーコン いんげんまめ		黒糖パン マカロニ・スパゲッティ (乾) 米サラダ油 上白糖 薄力粉		たまねぎ マッシュルーム水煎 パセリ にんにく かぼちゃ セロリー にんじん キャベツ スイートコーン缶 トマト缶詰 トマト加工品 しめじ		860	15.4	30.7	2.7
14 水	○	麦ご飯 かきたま汁 さばの味噌だれがけ パプリコと小松菜のおかか和え	飲用牛乳 (200ml) まさば 鶏肉 絹ごし豆腐 鶏卵 米みそ 米麹 鰯節		精白米 押麦 でん粉 上白糖 米サラダ油		キャベツ にんじん ごまつな ねぎ ぶなしめじ		785	18.7	28.8	2.7
15 木	○	ハッシュドポーク かか粉*汁のサラダ	豚肉 生クリーム 飲用牛乳 (200ml)		精白米 押麦 米サラダ油 薄力粉 バター 上白糖 グラニュー糖 じゃがいも		にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほんしめじ トマト加工品 グリンピース キャベツ きゅうり		826	10.7	27.6	2.2
16 金	○	たまごチャーハン 中華スープ 菊花しゅうまい	ハム ちりめんじゃこ 豚肉 鶏肉 鶏卵 飲用牛乳 (200ml) 豆腐		精白米 米サラダ油 ごま油 春雨 でん粉 薄力粉 しゅうまいのかわ		にんじん 万葉ねぎ たけのこ水煎 たまねぎ はくさい チンゲンサイ		789	16.2	29.2	3.2
19 月	○	生姜ご飯 (郷土料理) ぐる煮 (郷土料理) ししゃもの石垣あげ ☆食育の日: 高知県郷土料理	豚肉 油揚げ 飲用牛乳 (200ml) 子持ちししゃも 鶏卵 生揚げ 鰯節		精白米 押麦 米サラダ油 薄力粉 ごま 板こんにゃく さといも		しょうが にんじん いんげん 干しいたけ だいこん		886	17.2	32.6	2.9
20 火	○	みそラーメン スイートポテト	豚肉 米みそ うずら卵水煎 生クリーム 飲用牛乳 (200ml) 調理用牛乳 鶏卵		蒸し中華めん ごま油 米サラダ油 ごま さつまいも バター 上白糖		にんにく しょうが にんじん キャベツ たまねぎ もやし セロリー ねぎ チンゲンサイ		886	14.4	26.3	3.8
21 水	○	麦ご飯 花魁のすまし汁 鮭のピリ辛焼き 切干大根の煮付け	飲用牛乳 (200ml) めかじきまたは鮭 油揚げ 鰯節 まこんぶ (葉干し) 鶏肉 絹ごし豆腐		精白米 押麦 米サラダ油 上白糖 花魁		しょうが ねぎ 切干しいたけ にんじん さやいんげん とうがらし だいこん ごまつな		727	19.7	22.8	2.8
22 木	○	チリチーズドッグ ソーセージのポトフ	豚肉 だいた ピザチーズ 飲用牛乳 (200ml) ベーコン ウインナー		コッペパン 米サラダ油 上白糖 じゃがいも		たまねぎ にんじん トマト加工品 にんにく セロリー にんじん キャベツ ブロッコリー ローリエ		761	16.1	43.5	3.7
23 金	○	チキンカツカレーライス キャベツのごま酢和え	ベーコン 豚肉 鶏肉 鶏卵 飲用牛乳 (200ml)		精白米 押麦 じゃがいも 米サラダ油 バター 薄力粉 パン粉 ごま油 すりごま		たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト缶 トマト加工品 キャベツ きゅうり りんご		898	12.8	27.9	2.9
26 月	○	家常豆腐丼 肉団子入り白菜スープ	生揚げ 豚肉 米みそ 飲用牛乳 (200ml) 豚肉 木綿豆腐 鶏卵 鰯節		精白米 押麦 米サラダ油 でん粉 ごま油 はるさめ		しょうが にんにく たけのこ水煎 にんじん 干しいたけ キャベツ チンゲンサイ ねぎ にんじん はくさい		885	16.6	30.1	3.6
27 火	○	シュガートースト 秋の味覚シチュー エコドレッシングサラダ	飲用牛乳 (200ml) 調理用牛乳 鶏肉 ベーコン 生クリーム ナチュラルチーズ		食パン ソフトタイプマーガリン グラニュー糖 米サラダ油 さつまいも バター 薄力粉 上白糖		たまねぎ にんじん エリンギ スイートコーン缶 キャベツ きゅうり ほんしめじ		875	11.7	40.2	3.3
28 水	○	麦ご飯 味噌汁 トピオバーグ わかめの和え物	飲用牛乳 (200ml) とびろお 米みそ 豚肉 ひき肉 だいた 調理用牛乳 鶏卵 カットわかめ 鰯節 油揚げ		精白米 押麦 薄力粉 米サラダ油 上白糖 でん粉 ごま油 じゃがいも		たまねぎ にんにく しょうが きゅうり もやし ごまつな ねぎ		822	17.0	25.2	3.1
29 木	○	かき揚げ丼 豚汁 みかんゼリー	いか だいた 芽ひじき あおのり 飲用牛乳 (200ml) 豚肉 木綿豆腐 米みそ 春天		精白米 押麦 薄力粉 米サラダ油 ごま油 でん粉 上白糖 じゃがいも こんにゃく		ごぼう たまねぎ にんじん 米みつば しょうが だいこん にんじん 干しいたけ ねぎ オレンジジュース		872	12.4	19.7	3.1
30 金	○	チキンライス かぶのスープ パンブキンオムレツ	鶏肉 飲用牛乳 (200ml) 豚肉 生クリーム ベーコン		精白米 押麦 米サラダ油 上白糖		たまねぎ マッシュルーム水煎 ビーマン スイートコーン缶 ビーマン かぼちゃ にんじん しょうが にんにくかぶ ごまつな トマト加工品		822	13.8	32.1	3.5

※食材料購入や感染状況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22回

10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B (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	828	15.5	29.3	3.2	388	124	3.1	326	0.47	0.60	40	5.9
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	10	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上