



令和3年10月の献立



豊玉中学校

実施日	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	1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)	
1 金		都民の日(学校休務日)								
4 月	○	チリコンカンライス ビーフンスープ もやしの和え物	飲用牛乳(200ml) 鶏肉 豚肉 黄大豆 ナチュラルチーズ 【鶏ガラ】	精白米 米粒麦 米サラダ油 薄力粉 有塩バター 上白糖 ビーフン ごま油	にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム水煮 トマト加工品 トマト缶 パセリ 緑豆もやし きゅうり スイートコーン缶 チンゲンサイ	830	14.6	28.8	3.2	
5 火	○	麦ご飯 沢煮椀 さばのねぎ味噌焼き 茎わかめのきんぴら	飲用牛乳(200ml) さば 油揚げ 米みそ 豚肉 ソフトくわかめ 【かつお節】	精白米 米粒麦 上白糖 でん粉 米サラダ油 炒りごま(白) ごま油	根深ねぎ にんじん ごぼう 干し椎茸 だいこん	760	18.4	34.2	3.4	
6 水	○	★きつねうどん 大学芋 浅漬け	飲用牛乳(200ml) 鶏肉 油揚げ 【かつお節 だし昆布】	冷凍うどん 米サラダ油 でん粉 さつまいも 水あめ 上白糖 炒りごま(白・黒)	たまねぎ にんじん はくさい 根深ねぎ ごまつな キャベ きゅうり しょうが	752	14.4	28.6	2.1	
7 木	○	ホイコーロー丼 ウェーブワンタンスープ	飲用牛乳(200ml) 豚肉 鶏肉 米みそ 【鶏ガラ】	精白米 米粒麦 米サラダ油 でん粉 上白糖 ごま油 ウェーブワンタン	しょうが にんにく にんじん たけのこ(ゆで) キャベツ 青ピーマン 根深ねぎ たまねぎ はくさい チンゲンサイ	794	15.0	27.1	2.9	
8 金	○	親子丼 味噌汁 夕焼けゼリー	飲用牛乳(200ml) 鶏肉 寒天 かまぼこ 鶏卵 油揚げ 【かつお節】	精白米 米粒麦 つきこんにやく 上白糖 でん粉	たまねぎ 根深ねぎ にんじん ごまつな グリンピース はくさい オレンジジュース	814	17.0	24.3	3.5	
11 月	○	カレーミートドック 豆乳コーンスープ キャベツのマスタードサラダ	飲用牛乳(200ml) 豚肉 黄大豆 ベーコン 豆乳 クリーム ピザチーズ 【鶏ガラ】	コッペパン 米サラダ油 上白糖 じゃがいも	にんにく しょうが にんじん トマト加工 品 たまねぎ スイートコーン缶 きゅうり クリームコーン缶 パセリ キャベツ	739	16.8	37.3	3.8	
12 火	○	麻婆豆腐丼 広東スープ 中華サラダ	飲用牛乳(200ml) 豚肉 黄大豆 米みそ 木綿豆腐 【鶏ガラ】	精白米 米粒麦 ごま油 米サラダ油 上白糖 でん粉 炒りごま(白)	にんにく 干し椎茸 しょうが にんじん たけのこ水煮 根深ねぎ いら はくさい えのきたけ チンゲンサイ 緑豆もやし きゅうり	848	18.0	31.6	3.5	
13 水	○	秋の香りごはん 三平汁 五目卵焼き	飲用牛乳(200ml) 鶏肉 油揚げ 鶏肉 鶏卵 まだら かつお節 【だし昆布 かつお節】	精白米 もち米 さつまいも 上白糖 米サラダ油 ごま油 こんにやく	にんじん 干し椎茸 ぶなしめじ たまねぎ 万能ねぎ ごぼう はくさい しょうが だいこん	780	18.7	29.9	2.7	
14 木	○	たまごと焼き豚のチャーハン 春巻き 中華スープ	飲用牛乳(200ml) 焼き豚 鶏卵 豚肉 鶏肉 【鶏ガラ】	精白米 米サラダ油 ごま油 でん粉 春巻きの皮 普通はるさめ(乾)	にんじん たまねぎ 万能ねぎ にんにく しょうが たけのこ水煮 干し椎茸 キャベツ いら はくさい チンゲンサイ	766	13.7	34.7	3.2	
15 金	○	麦ご飯 貝だくさん味噌汁 銀鮭の照り焼き 野菜の辛子ごま和え	飲用牛乳(200ml) 鮭 鶏肉 木綿豆腐 米みそ 【かつお節】	精白米 米粒麦 上白糖 でん粉 炒りごま(白) 米サラダ油 こんにやく さといも	しょうが ごまつな キャベツ にんじん だいこん 根深ねぎ	748	19.0	29.6	2.9	
18 月	○	★きなこ揚げパン ココアパン揚げパン じゃがいもと白菜のポトフ キャベツとコーンのサラダ	飲用牛乳(200ml) きな粉 ココア ベーコン 豚肉 米みそ 【鶏ガラ】	ミルクパン ココアパン 米サラダ油 上白糖 ごま油 じゃがいも 炒りごま(白)	にんにく たまねぎ にんじん はくさい キャベツ スイートコーン缶	733	14.2	40.9	2.8	
19 火	○	生姜ご飯(高知郷土料理) ししゃもの石垣揚げ ぐる煮(高知郷土料理) ◎食育の日 高知県郷土料理	飲用牛乳(200ml) 鶏肉 油揚げ 子持ちししゃも 鶏卵 生揚げ 【だし昆布 かつお節】	精白米 もち米 米サラダ油 上白糖 薄力粉 炒りごま(白・黒) さといも でん粉 こんにやく	しょうが にんじん 干し椎茸 だいこん さやいんげん	824	18.4	35.0	2.8	
20 水	○	魚介とトマトのスパゲティー ツナサラダ ★りんごゼリー	飲用牛乳(200ml) ベーコン いか むきえび ツナ 寒天	スパゲティー 上白糖 米サラダ油	にんにく たまねぎ マッシュルーム水煮 トマト加工品 トマト缶 青ピーマン キャベツ きゅうり にんじん スイートコーン缶 りんごジュース	785	18.3	27.4	2.8	
21 木	○	麦ご飯 味噌汁 いわしバーグ・大根おろしソース キャベツと小松菜のおかか和え	飲用牛乳(200ml) 調理用牛乳 いわしミンチ 豚肉 黄だいず カットわかめ 鶏卵 糸削り 油揚げ 米みそ 【かつお節】	精白米 米粒麦 パン粉 米サラダ油 上白糖 でん粉 じゃがいも	たまねぎ にんにく しょうが だいこん キャベツ にんじん ごまつな 根深ねぎ	800	17.8	28.5	2.8	
22 金	○	チキンカツカレーライス こんにやくサラダ ◎運動会 応援メニュー	飲用牛乳(200ml) ベーコン 鶏肉 鶏卵 【鶏ガラ 豚骨】	精白米 米粒麦 じゃがいも 有塩バター パン粉 米サラダ油 上白糖 薄力粉 こんにやく	たまねぎ にんじん にんにく きゅうり しょうが トマト缶 トマト加工品 りんご 緑豆もやし スイートコーン缶	897	13.1	32.3	3.1	
23 土		お弁当をお持ちください								
24 日		運動会開催の場合、お弁当をお持ちください								
25 月		運動会振替休業日								
26 火		お弁当をお持ちください								
27 水	○	しらすいりわかめご飯 厚揚げの野菜あんかけ 野菜のごま味噌和え	飲用牛乳(200ml) わかめご飯の素 しらす干し 豚肉 生揚げ 米みそ 【かつお節】	精白米 米粒麦 炒りごま(白) でん粉 米サラダ油 じゃがいも 上白糖	干し椎茸 にんじん たけのこ水煮 たまねぎ はくさい チンゲンサイ 緑豆もやし きゅうり ごまつな	819	16.3	30.2	3.5	
28 木	○	麦ご飯 かき玉コーンスープ 揚げ魚の甘酢あんかけ 塩ナムル	飲用牛乳(200ml) ホキかメルルーサ 鶏肉 鶏卵 【鳥ガラ】	精白米 米粒麦 でん粉 上新粉 米サラダ油 上白糖 炒りごま(白) ごま油	しょうが にんにく たまねぎ にんじん えのきたけ 青ピーマン 緑豆もやし トマト加工 品 ごまつな チンゲンサイ コーンクリーム缶	771	17.2	22.8	2.8	
29 金	○	パエリア かぶとベーコンのスープ かぼちゃグラタン	飲用牛乳(200ml) 調理用牛乳 ピザチーズ むきえび いか 鶏肉 ベーコン 【鶏ガラ】	精白米 米粒麦 オリーブ油 米サラダ油 上白糖 薄力粉	にんにく たまねぎ ごまつな かぶ にんじん 青ピーマン トマト加工品 日本かぼちゃ パセリ	812	16.6	34.5	3.7	

※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 18回

【 】は、だし汁やスープをとるのに使用しています

★ 7月に行われた着席王決定戦キャンペーンにおいて、優秀な成績を修めたクラスのクエストです

