



令和5年度 10月献立表



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	12歳未満 kca	たんぱく質 %	脂質 %	塩分 g
2 月	○	秋の香りごはん 三平汁 豚肉と生揚げの炒め物	飲用牛乳 鶏肉 油揚げ 鮭 豚肉 生揚げ 【かつお節 こんぶ】	精白米 さつまいも 上白糖 ごま油 こんにゃく 米サラダ油 ごま	にんじん ぶなしめじ 干し椎茸 えのき ごぼう だいこん はくさい しょうが 根深ねぎ	734	17.9	30.7	2.0
3 火	○	フレンチトースト 鶏肉と野菜のトマト煮込み フレンチサラダ	飲用牛乳 調理用牛乳 鶏卵 クリーム 鶏肉 黄だいず 【鶏ガラ】	食パン 上白糖 有塩バター じゃがいも 薄力粉 米サラダ油	にんにく セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム水煮 ホールトマト コーン トマト加工品 パセリ キャベツ きゅうり	699	17.6	35.3	3.0
4 水	○	麦ご飯 すまし汁 ぶりの香味焼き じゃがいもいりきんぴら	飲用牛乳 ぶり 米みそ 鶏肉 豚肉 【かつお節 こんぶ】	精白米 米粒麦 米サラダ油 じゃがいも 上白糖	しょうが にんにく 根深ねぎ ごぼう さやいんげん とうがらし だいこん こまつな にんじん	748	18.7	31.3	2.5
5 木	○	豚肉のコチュジャン丼 わかめスープ 果物(巨峰)	飲用牛乳 豚肉 米みそ 生揚げ カットわかめ 【鶏ガラ】	精白米 米粒麦 米サラダ油 でん粉 ごま油 上白糖	にんにく しょうが にんじん 緑豆もやし たら 根深ねぎ キャベツ たまねぎ 巨峰	719	16.4	28.0	2.8
6 金	○	白米 味噌汁 豆腐の真砂揚げ おかか和え	飲用牛乳 木綿豆腐 鶏肉 鶏卵 おかか 油揚げ カットわかめ 米みそ 【かつお節】	精白米 でん粉 米サラダ油 上白糖 ごま油	にんじん 根深ねぎ 干し椎茸 はくさい 緑豆もやし だいこん えのき 根深ねぎ	743	16.8	30.0	2.3
9 月	スポーツの日								
10 火	○	高野豆腐の卵としじ すいとん汁	飲用牛乳 鶏肉 凍り豆腐 鶏卵 豚肉 油揚げ 【かつお節】	精白米 米粒麦 米サラダ油 つきこんにゃく 薄力粉	しょうが たまねぎ にんじん 糸みつば 干し椎茸 だいこん ごぼう 根深ねぎ	757	16.6	28.5	2.5
11 水	○	麦ご飯 青梗菜のスープ 魚のから揚げ・香味ソース 塩ナムル	飲用牛乳 メルルーサ 鶏肉 木綿豆腐 なた【鶏ガラ】	精白米 米粒麦 でん粉 ごま油 上白糖 炒りごま 米サラダ油	しょうが にんにく たまねぎ 根深ねぎ 緑豆もやし にんじん チンゲンサイ こまつな	704	17.3	26.1	2.9
12 木	○	ツナのトマトスパゲティー スイートポテト りんごドレッシングサラダ	飲用牛乳 調理用牛乳 クリーム ベーコン ツナ 鶏卵	スパゲティー 米サラダ油 上白糖 さつまいも 有塩バター 上白糖	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 にんじん きゅうり りんご	790	14.3	30.8	2.3
13 金	○	麦ご飯 味噌汁 いわしバーグ・大根おろしソース もやしのおかか和え	飲用牛乳 いわしミンチ 豚肉 鶏卵 糸削り 油揚げ 米みそ カットわかめ【かつお節】	精白米 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 緑豆もやし にんじん こまつな 根深ねぎ	767	18.1	28.7	2.8
16 月	○	麦ご飯 肉豆腐 ごま酢和え	飲用牛乳 豚肉 木綿豆腐	精白米 米粒麦 つきこんにゃく 上白糖 ごま油 ごま	たまねぎ だいこん にんじん ぶなしめじ 根深ねぎ 緑豆もやし にんじん こまつな 干し椎茸	743	16.6	30.8	2.4
17 火	○	麦ご飯 キムチスープ 鯖の韓国風焼き チョレギ風サラダ	飲用牛乳 さば 刻みのり 豚肉 生揚げ 米みそ【鶏ガラ】	精白米 米粒麦 上白糖 ごま油 米サラダ油	にんにく しょうが 根深ねぎ にんじん 緑豆もやし きゅうり にんじん はくさい 根深ねぎ たまねぎ	755	19.1	33.4	3.0
18 水	○	カレーうどん ポテトのたご焼き風	飲用牛乳 豚肉 油揚げ ベーコン 鶏卵 あおのり 【かつお節 こんぶ】	冷凍うどん 米サラダ油 でん粉 じゃがいも 上白糖	しょうが にんじん たまねぎ 根深ねぎ こまつな しょうが トマト加工品	748	14.4	32.2	2.9
19 木	○	ルーローハン 台湾風スープ ミルクゼリー・黄桃ソースがけ ●食育の日：世界の料理(台湾)	飲用牛乳 調理用牛乳 豚肉 鶏肉 寒天 うずら卵水煮	精白米 米粒麦 米サラダ油 上白糖 ごま油 でん粉	にんにく しょうが 根深ねぎ たまねぎ にんじん チンゲンサイ だいこん 黄桃缶	797	14.8	32.1	2.5
20 金	○	ゆかりご飯 味噌汁 五目卵焼き 三色和え	飲用牛乳 鶏肉 鶏卵 油揚げ 米みそ【かつお節】	精白米 米粒麦 米サラダ油 上白糖 じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ 万能ねぎ 緑豆もやし こまつな	717	18.5	29.1	3.3
23 月	○	麦ご飯 小魚のふりかけ 芋煮 からしあえ	飲用牛乳 豚肉 生揚げ じゃこ 刻み昆布 糸削り【かつお節 こんぶ】	精白米 米粒麦 米サラダ油 板こんにゃく さといも 上白糖 ごま油 ごま	ごぼう にんじん だいこん 緑豆もやし ほんしめじ 根深ねぎ はくさい こまつな	705	16.4	24.9	2.7
24 火	○	中華丼 春雨スープ 果物(りんご)	飲用牛乳 豚肉 なたと 木綿豆腐	精白米 米粒麦 上白糖 でん粉 ごま油 米サラダ油 普通はるさめ	にんにく しょうが たけのご水煮 たまねぎ 干し椎茸 はくさい りんご 根深ねぎ チンゲンサイ にんじん	745	14.7	25.9	3.1
25 水	○	魚のかば焼き丼 すまし汁 華風甘酢	飲用牛乳 木綿豆腐 さんままたはいわし 【かつお節 こんぶ】	精白米 米粒麦 薄力粉 でん粉 米サラダ油 上白糖 豆麩 ごま油	しょうが にんじん こまつな だいこん きゅうり 根深ねぎ	763	15.2	32.8	3.0
26 木	○	胚芽パン 野菜スープ 秋野菜のマカロニグラタン	飲用牛乳 調理用牛乳 ピザチーズ 鶏肉 【鶏ガラ】	胚芽パン マカロニ 米サラダ油 薄力粉 じゃがいも 上白糖	たまねぎ かぼちゃ れんこん ぶなしめじ パセリ 根深ねぎ しょうが セロリー にんにく にんじん キャベツ	728	17.6	38.8	3.6
27 金	○	さつまいもごはん 月見汁 魚のピリ辛焼き わかめの酢の物 ●十三夜	飲用牛乳 鮭またはマス カットわかめ 鶏肉 油揚げ 【かつお節 こんぶ】	精白米 もち米 さつまいも 上白糖 米サラダ油 冷凍白玉団子 ごま	しょうが 根深ねぎ きゅうり 緑豆もやし だいこん にんじん	730	19.7	23.2	2.9
28 土	○	ハッシュドポーク カリカリポテトのサラダ ◎合唱コンクール	飲用牛乳 豚肉 【豚骨】	精白米 米粒麦 米サラダ油 有塩バター 上白糖 ざらめ糖 じゃがいも 薄力粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほんしめじ 根深ねぎ トマト加工品 グリーンピース キャベツ きゅうり	762	11.4	28.2	2.1
30 月	振替休日								
31 火	○	ツナピラフ 豆乳のかぼちゃシチュー コールスロー風サラダ	飲用牛乳 クリーム ツナ 鶏肉 豆乳 【鶏ガラ】	精白米 米サラダ油 薄力粉 有塩バター 上白糖	にんにく たまねぎ にんじん トマト加工品 コーン しょうが 根深ねぎ 青ピーマン かぼちゃ キャベツ きゅうり	766	13.7	30.8	3.4

※ 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

料理の紹介

18日・ポテトのたご焼き風：蒸してつぶしたじゃがいもにベーコンや紅しょうが、青のり、ねぎなどを加え、丸く成形し、油であげます。上からソースをかけていただきます。



29日・ルーローハン：甘辛いタレで煮込んだ豚バラ肉をごはんに盛りつけた台湾料理の定番料理です。本来なら、八角というスパイスが効いていますが、今回は使用はしません。