

# 10月 献立表

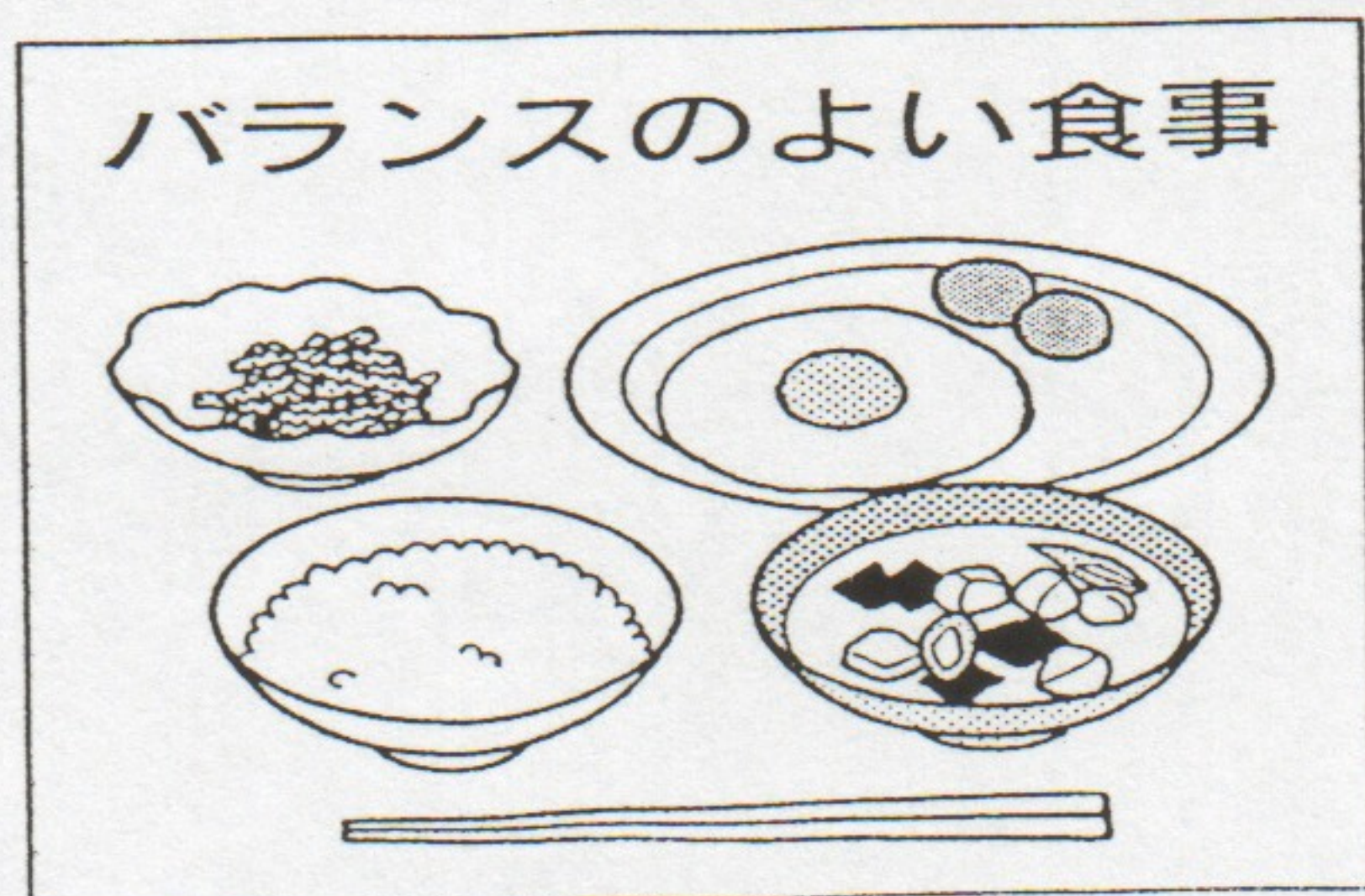
平成 28 年

豊玉第二中学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	エネルギー	たんぱく質
3	月	○	中華丼 野菜チップ はちみつ入りミルクゼリー	豚肉 かまぼこ 粉ゼラチン 調理用乳 (とりがら)	こめ おおむぎ ぐず粉 じゃがいも はちみつ 油 ごま油	にんじん チンゲンツアイ 玉葱 にんにく しょうが たけのこ缶 はくさい ごぼう れんこん	829	25.3
4	火	○	ガーリックトースト 秋の味シチュー ブルーベリーサンド もやしサラダ	ベーコン 鶏肉 いんげん豆 調理用乳 生クリーム (とりがら)	食パン セサミ食パン さつまいも 小麦粉 砂糖 バター 油 マーガリン ごま油	にんじん パセリ にんにく 玉葱 ブルーベリー もやし ぶなしめじ とうもろこし缶 マッシュルーム缶 キャベツ	818	26.3
5	水	○	はいがごはん 鰹のかりんとう揚げ 秋野菜の豚汁	かつお角切り 豚肉 いんげん豆 みそ 絹ごし豆腐 (削り節)	はいが米 おおむぎ でん粉 砂糖 さつまいも 油 ピーナッツ	にんじん しょうが 大根 ぶなしめじ ねぎ	835	34.7
6	木	○	はいがごはん 麻婆豆腐 切干大根のナムル	豚ひき肉 大豆 みそ 木綿豆腐 わかめ (豚骨)	はいが米 おおむぎ ぐず粉 砂糖 油 ごま油 ごま	にんじん たらこまつなしょうが 干し椎茸 玉葱 にんにく もやし 切干だいこん キャベツ ねぎ	827	32.2
7	金	○	はいがごはん 鮭の照り焼き 肉じゃが	鮭切り身 豚肉 (削り節)	はいが米 おおむぎ 砂糖 こんにゃく じゃがいも 油	にんじん いんげん しょうが 玉葱	815	33.4
11	火	○	手作りピザ パンプキンポタージュ くだもの	ボンレスハム ベーコン ピザチーズ 調理用乳 生クリーム (とりがら)	強力粉 砂糖 コーンフレーク 油 バター	ピーマン トマト かぼちゃ 玉葱 マッシュルーム缶 にんにく とうもろこし缶詰 くだもの	836	29.7
12	水	○	はいがごはん ひじきふりかけ ムーシーロー 中華サラダ	たまご 豚肉 油揚げ ひじき (豚骨)	はいが米 おおむぎ 砂糖 でん粉 マロニー ごま 油 ごま油	にんじん こまつな ねぎ たけのこ缶 干し椎茸 もやし きゅうり	830	27.8
13	木	○	秋ごはん じゃがいものそぼろ煮 手作り月見団子	鶏ひき肉 青大豆 豚ひき肉 大豆 きな粉 (豚骨)	こめ おおむぎ じゃがいも 油 ぐず粉 でん粉 白玉粉 砂糖 上新粉 黒砂糖 栗 ぎんなん	にんじん いんげん ぶなしめじ しょうが 玉葱	822	26.9
14	金	○	焼きカレーパン すいとん くだもの	豚ひき肉 大豆 鶏肉 油揚げ (とりがら)	丸パン パン粉 白玉粉 小麦粉 油 ごま	にんじん こまつな 玉葱 しょうが 大根 ねぎ くだもの	824	31.1
17	月	○	チキンライス 豆入りコンソープ くだもの	ベーコン 鶏肉 ひよこ豆 いんげん豆 調理用乳 生クリーム (とりがら)	こめ おおむぎ じゃがいも 小麦粉 バター 油	トマト にんじん グリンピース マッシュルーム缶 玉葱 とうもろこし缶 くだもの	811	25.3
18	火	○	わかめご飯 豆腐の甘辛煮 春雨サラダ	豚肉 木綿豆腐 わかめ ちりめんじゃこ (とりがら)	こめ おおむぎ 砂糖 でん粉 春雨 油 ごま油	にんじん にんにく しょうが たけのこ缶 干し椎茸 はくさい ねぎ もやし きゅうり	815	33.8
19	水	○	秋刀魚の蒲焼き丼 みそ汁 すりおろしりんごゼリー	さんま開き 米みそ アガー (削り節)	はいが米 おおむぎ でん粉 砂糖 油	にんじん しょうが 大根 キャベツ りんご りんごジュース	828	29.5
20	木	○	シーフードピラフ 豆腐入りハンバーグ ベーコンと白菜のスープ	ベーコン むきえび いか 豚肉 豚ひき肉 鶏ひき肉 押し豆腐 たまご ベーコン (とりがら)	こめ おおむぎ パン粉 砂糖 油 バター	にんじん こまつな にんにく 玉葱 マッシュルーム缶 グリンピース はくさい もやし	824	35.3
21	金	○	はいがごはん 焼きハタハタ みたらしさつま芋 変わり煮浸し	はたはた 凍り豆腐 油揚げ	はいが米 おおむぎ でん粉 さつまいも こんにゃく 砂糖	こまつな にんじん 干し椎茸	822	28.4
24	月	○	チャーハン 粟米湯(スーミタン) フルーツポンチ	豚肉 なんと たまご 鶏肉 寒天缶 (とりがら)	こめ おおむぎ でん粉 砂糖 水あめ 油 ごま油	にんじん チンゲンツアイ 干し椎茸 ねぎ グリンピース しょうが とうもろこし缶 みかん缶 パイン缶 もも缶	831	28.9
25	火	○	はいがごはん イカのマヨネーズ和え みそドレッシングサラダ りんごゼリー	いか 豆乳 米みそ 加糖練乳 アガー	はいが米 おおむぎ でん粉 砂糖 油 ごま油	にんじん レモン きゅうり キャベツ もやし りんごジュース	803	29.2
26	水	○	スパゲティミートソース フレンチドレッシングサラダ	豚ひき肉 大豆 粉チーズ	スパゲティ 砂糖 バター 油	にんじん トマト にんにく しょうが 玉葱 キャベツ マッシュルーム缶 きゅうり	815	31.0
27	木	○	しめじごはん 厚焼きたまご いもっこ汁	油揚げ 豚ひき肉 大豆 たまご 豚肉 木綿豆腐 (だし昆布 削り節)	こめ おおむぎ もち米 砂糖 さといも こんにゃく 油	にんじん ぶなしめじ 玉葱 干し椎茸 ごぼう ねぎ	811	35.2
28	金	○	カレーライス 大根サラダ ココアケーキ	豚肉 ひよこ豆 たまご 豆乳 生クリーム (とりがら・豚骨)	こめ おおむぎ じゃがいも 小麦粉 中さら糖 砂糖 粉糖 油 バター	にんじん しょうが にんにく 玉葱 セロリー りんご 大根 きゅうり キャベツ	854	21.5
31	月	○	クッパ(スープかけごはん) かぼちゃのマフィン	豚肉 たまご 調理用乳 生クリーム (豚骨)	こめ おおむぎ 砂糖 小麦粉 ごま油 ごま バター	にんじん ピーマン たらこ かぼちゃ にんにく しょうが ねぎ もやし 生椎茸 はくさい	815	23.8

	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミ ン				食物繊維	塩分相当量
	kcal	g	%	mg	mg	A μg (RE)	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
今月の平均	823	29.5	23.2	390	3.1	329	0.56	0.61	44	7.3	3.1
摂取基準	820	25~40	エネルギー比 25~30	450	4.0	300	0.5	0.6	35	6.5	3.0

## 生活習慣病を予防しましょう



生活習慣病を予防するには、栄養バランスのよい食事を規則正しく食べることや、適度に運動をすること、十分な睡眠をとることが大切です。一度身についた生活習慣をかえるのは大変なことです。子どものうちから望ましい生活習慣を身につけましょう。