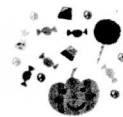




10月 献立表



平成 29 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
2	月	○	ひじきおこわ かきたま汁 かぼちゃのそぼろ煮	鶏ひき肉 油揚げ 豆腐 たまご 大豆 ひじき (削り節・とりがら)	こめ おおむぎ もち米 突こんにやく 砂糖 でん粉 油	にんじん ほうれんそう かぼちゃ グリンピース ねぎ しょうが	803	32.9
3	火	○	はいがごはん 厚焼きたまご 豆腐の五目炒め	豚ひき肉 たまご 鶏肉 むきえび 豆腐 うずら卵 (削り節・とりがら)	はいが米 おおむぎ でん粉 油 ごま油	にんじん 玉葱 干し椎茸 にんにく しょうが たけのこ ねぎ	824	38.1
4	水	○	はいがごはん さんまのかば焼き 秋野菜のみそ汁 手作り月見団子	さんま開き 米みそ 豆腐 きな粉 (削り節)	はいが米 おおむぎ でん粉 さつまいも 白玉粉 上新粉 砂糖 黒砂糖 油 いりごま	にんじん しょうが 大根 ぶなしめじ ねぎ	846	30.1
5	木	○	手作りナン 豆入りキーマカレー かぶのサラダ	豚ひき肉 大豆 レンズまめ 粉チーズ (豚骨)	小麦粉 砂糖 小麦粉 油 バター	にんじん トマト にんにく しょうが 玉葱 セロリー かぶ グリンピース ココナッツミルク きゅうり キャベツ もやし	800	30.5
6	金	○	はいがごはん のりの佃煮 豚肉と生揚げの煮物 焼きシヤモ	豚肉 生揚げ ししゃも のり	はいが米 おおむぎ じゃがいも 砂糖 こんにやく 油	にんじん さやいんげん しょうが 干し椎茸 玉葱	821	36.5
10	火	○	上海やきそば サモサ くだもの	いか むきえび 豚肉 豚ひき肉 あおのり	むし中華めん じゃがいも 小麦粉 餃子の皮 油	にんじん チンゲンツァイ 玉葱 たけのこ 干し椎茸 キャベツ にんにく	818	33.2
11	水	○	中華丼 フルーツポンチ	豚肉 かまぼこ 寒天缶 (とりがら)	こめ おおむぎ ぐず粉 砂糖 水あめ 油 ごま油	にんじん チンゲンツァイ にんにく しょうが たけのこ 玉葱 はくさい リンゴ缶 パイナップル もも缶	794	20.6
12	木	○	ジャンバラヤ じゃがいも入りイタリアンスープ	豚ひき肉 ウィンナー ベーコン 鶏肉 たまご 粉チーズ (とりがら・豚骨)	こめ おおむぎ じゃがいも パン粉 バター 油	にんじん ピーマン 玉葱 ほうれんそう にんにく しょうが マッシュルーム とうもろこし	813	27.7
13	金	○	はいがごはん 魚の西京焼き じゃがいものきんぴら すまし汁	ぎんだら切身 麦みそ 豆腐 (削り節)	はいが米 おおむぎ 砂糖 じゃがいも 油 ごま油	にんじん いんげん れんこん ほうれんそう ごぼう たけのこ 干し椎茸 ねぎ	816	26.6
16	月	○	舞茸の炊き込みご飯 じゃがいものそぼろ煮 くだもの	鶏ひき肉 油揚げ 豚ひき肉 大豆 (豚骨)	こめ おおむぎ じゃがいも 砂糖 ぐず粉 でん粉 油	にんじん 切りみつば いんげん ごぼう まいたけ しょうが 玉葱	820	27.4

17日豊二小18日豊二小・豊東小19日豊東小の6年生が登校します。今月は豊二小の栄養士さんが献立を考えてくれました。お楽しみに…

17	火	○	カレーピラフ さつまいものシチュー くだもの	鶏肉 ベーコン いんげん豆 調理用乳 生クリーム (とりがら)	こめ おおむぎ さつまいも 小麦粉 バター 油 マーガリン	にんじん ピーマン パセリ マッシュルーム ぶなしめじ 玉葱 とうもろこし りんご	814	22.5
18	水	○	豚肉のうま煮丼 ジャコ入り大根サラダ りんごゼリー	豚肉 焼き豆腐 ちりめんじゃこ アガー	こめ おおむぎ こんにやく でん粉 砂糖 油 いりごま	にんじん しょうが ごぼう はくさい ねぎ 大根 きゅうり もやし りんごジュース	823	30.4
19	木	○	秋いっぱいごはん 鮭のみじ焼き けんちん汁	鶏ひき肉 鮭切り身 米みそ 豆腐 (削り節)	こめ おおむぎ 砂糖 こんにやく さといも 栗 ぎんなん マヨネーズ 油	にんじん しょうが 干し椎茸 しょうが ごぼう 大根 ねぎ	808	38.1
20	金	○	はいがごはん いかのチリソース 炒めビーフン	いか切り身 ベーコン (とりがら)	はいが米 おおむぎ でん粉 砂糖 ビーフン ごま油 油	にんじん ピーマン にんにく しょうが ねぎ 玉葱 干し椎茸 たけのこ もやし キャベツ	809	30.2
23	月	○	チャーハン ワンタンスープ アップルポンチ	焼き豚 なたまとたまご 豚ひき肉 ゼラチン 粉寒天 乳酸飲料 (とりがら・豚骨)	こめ おおむぎ ワンタンの皮 砂糖 水あめ 油 ごま油	にんじん たら 干し椎茸 ねぎ グリンピース はくさい にんにく もやし しょうが りんごジュース	833	27.4
24	火	○	はいがごはん 魚の変わりソース みそドレッシングサラダ みそ汁	白身魚切り身 米みそ (削り節)	はいが米 おおむぎ でん粉 小麦粉 砂糖 こんにやく じゃがいも 油 ごま油	にんじん ぶなしめじ 干し椎茸 キャベツ もやし ごぼう 大根	814	31.4
25	水	○	ピラフ ポテトのマヨネーズ焼き パンプキンポターージュ	ベーコン 調理用乳 生クリーム (とりがら)	こめ じゃがいも コーンフレーク 油 バター マヨネーズ	にんじん かぼちゃ 玉葱 マッシュルーム グリンピース とうもろこし	807	20.8
26	木	○	ピザトースト ポトフ くだもの	ボンレスハム ベーコン いんげん豆 ウィンナー 豚肉 ピザチーズ (とりがら)	胚芽食パン じゃがいも 油	ピーマン トマト にんじん 玉葱 マッシュルーム にんにく キャベツ	843	35.5
27	金	○	カレーライス 和風サラダ くだもの	豚肉 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 中ざら糖 砂糖 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 福神漬 キャベツ きゅうり もやし とうもろこし	827	20.8

28日(土)は文化発表会です。お弁当の用意をお願いします。30日(月)は振替休日になります。

31	火	○	ジャムサンド マーガリンサンド 洋風すいとん かぼちゃのマフィン	ベーコン 調理用乳 生クリーム (とりがら)	セサミ食パン 黒砂糖食パン 小麦粉 砂糖 マーガリン バター	にんじん こまつな かぼちゃ りんごジャム 玉葱 はくさい マッシュルーム	823	22.4
----	---	---	-------------------------------------	---------------------------	--------------------------------------	---	-----	------

	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミ				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	818	29.2	22.8	374	3.0	366	0.53	0.61	43	7.1	3.7
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



4日(水)は十五夜です、月見団子を作ります。

31日(火)はハロウィンです、かぼちゃのマフィンを作ります。



17日・18日・19日は小学生の登校日です。今月は二小の栄養士さんが献立を考えてくれました。

10月は北海道直送のじゃが芋・玉葱、1日(月)・25日(水)はかぼちゃを使います。

練馬の地場野菜はピーマンを予定しています。

