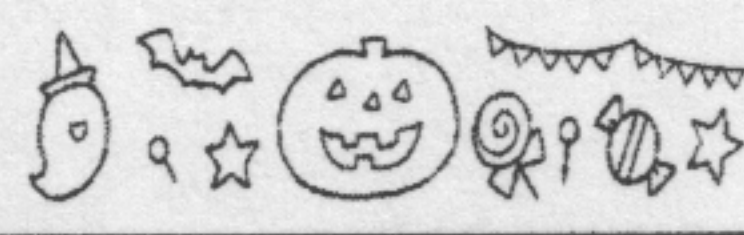


令和元年

10月献立表



豊玉第二中学校

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食時 (kcal)	たんぱく質 (%)
1	火	○	はいがごはん 豚肉と生揚げの煮物 白身魚のバーベキューソース	豚肉 生揚げ 白身魚切り身 刻みのり	はい芽米 米粒麦 油 じゃがいも 砂糖 こんにやく	しょうが にんじん 干しいたけ たまねぎ 絹さや にんにく ねぎ りんご	800	17.4					
2	水	○	ピロシキ ボルシチ ブルーベリーサンド 大根サラダ	調理用牛乳 鶏卵 豚ひき肉 鶏肉 (鶏ガラ)	強力粉 有塩バター 砂糖 油 はるさめ じゃがいも ざらめ糖 セサミパン ブルーベリージャム	たまねぎ 乾しいたけ にんじん キャベツ しょうが にんにく トマト缶詰 ビート だいこん きゅうり	796	15.0					
3	木	○	こぎつねずし むらくも汁 じゃがいものきんぴら	昆布 油揚げ しらす干し 鶏肉 絹ごし豆腐 鶏卵 (だし昆布・削り節)	米 もち米 砂糖 ぐず粉 でん粉 じゃがいも 揚げ油 ごま油	干しいたけ かんぴょう にんじん えだまめ しょうが(甘酢漬) ねぎ れんこん ごぼう 絹さや	900	14.6					
4	金	○	バターライス ポークストロガノフ フレンチドレッシングサラダ くだもの	豚肉 生クリーム (鶏ガラ)	米 米粒麦 バター 油 小麦粉 砂糖	にんにく セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト缶 きゅうり キャベツ りんご くだもの	807	11.9					
7	月	○	はいがごはん シシャモの南蛮漬け ムーシーロー	ししゃも 鶏卵 豚肉 (豚骨)	はい芽米 米粒麦 でん粉 油 砂糖 ごま油	ねぎ たけのこ にんじん もやし こまつな	794	16.3					
8	火	○	ジャンバラヤ じゃがいも入り イタリアンスープ りんごゼリー	豚ひき肉 ウイナー ベーコン 鳥肉 粉チーズ 鶏卵 アガー (豚骨・鶏ガラ)	米 米粒麦 有塩バター 油 じゃがいも パン粉 砂糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン缶 ピーマン ほうれん草 りんごジュース	822	13.2					
9	水	○	スパゲッティミートソース かぼちゃのサラダ	豚ひき肉 だいず 粉チーズ ひよこまめ	有塩バター スパゲッティ 油砂糖	にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト缶 かぼちゃ スイートコーン缶 きゅうり	827	15.3					
10	木	○	はいがごはん 利休汁 魚の照り焼き もやしの土佐和え	魚の切り身 糸削り 油揚げ 木綿豆腐 米みそ (削り節)	はい芽米 米粒麦 油 砂糖 こんにやく すりごま	しょうが きゅうり にんじん もやし だいこん こまつな ねぎ	837	18.5					
11	金	○	ひじきおこわ 豚汁 いがぐり君	ひじき 鶏ひき肉 油揚げ 豚肉 米みそ 絹ごし豆腐 調理用牛乳 鶏卵 (削り節)	米 米粒麦 もち米 油 砂糖 つきこんにやく こんにやく じゃがいも さつまいも 有塩バター むき栗 小麦粉 そうめん 揚げ油	にんじん グリンピース ごぼう ねぎ	832	13.2					
15	火	○	しめじごはん 魚のごまだれ おひたし 沢煮椀	油揚げ 白身魚切り身 豚肉 (削り節)	米 米粒麦 もち米 砂糖 油 練りごま ごま油 でん粉	ぶなしめじ にんじん しょうが こまつな もやし 干しいたけ だいこん だいこん葉 ねぎ	766	19.1					
16	水	○	チキンライス 豆入りコーンスープ 玉ねぎドレッシングサラダ	鶏肉 ベーコン いんげんまめ 調理用牛乳 生クリーム (鶏ガラ)	米 米粒麦 有塩バター 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖	トマト にんじん たまねぎ もやし マッシュルーム グリンピース きゅうり スイートコーン缶 パセリ キャベツ	793	13.4					
17	木	○	中華おこわ 粟米湯(スーミータン) キャベツの甘味噌かけ	豚肉 鶏ひき肉 鶏卵 米みそ (鶏ガラ)	米 もち米 油 ごま油 でん粉 砂糖	にんじん たけのこ 干しいたけ しょうが スイートコーン缶 チンゲンサイ キャベツ こまつな	852	12.8					
18	金	○	わかめしらすご飯 豆腐の甘辛煮 春雨サラダ	わかめ しらす干し 豚肉 木綿豆腐 (鶏ガラ)	米 米粒麦 油 砂糖 でん粉 ごま油 はるさめ	にんにく しょうが にんじん たけのこ 干しいたけ はくさい ねぎ もやし きゅうり	811	15.9					
21	月	○	はいがごはん 和風オムレツ 冬瓜とわかめのすまし汁 白ごまプリン	豚ひき肉 ひじき 鶏卵 わかめ アガー 生クリーム 豆乳 (鶏ガラ)	はい芽米 米粒麦 じゃがいも 油 でん粉 練りごま 砂糖	たまねぎ にんじん ねぎ とうがん もやし しょうが	854	13.5					
23	水	○	ピザトースト カレーシチュー 秋のサラダ	ハム ピザチーズ 豚肉 生クリーム (豚骨)	食パン 油 じゃがいも 小麦粉 有塩バター ざらめ糖 さつまいも 砂糖	たまねぎ ピーマン マッシュルーム にんにく トマト にんじん パセリ りんご きゅうり ブロッコリー	807	13.4					
24	木	○	はいがごはん さんまの蒲焼き さつま汁(麦味噌)	さんま開き 麦みそ 米みそ (削り節)	はい芽米 米粒麦 でん粉 揚げ油 炒りごま さつまいも こんにやく	しょうが ごぼう だいこん にんじん 葉ねぎ	842	13.9					
25	金	○	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 だいず (豚骨)	米 米粒麦 油 じゃがいも 砂糖 でん粉	にんじん ごぼう まいたけ 切りみつば しょうが たまねぎ きぬさや くだもの	829	13.0					
28	月	○	カレーライス ジャコと大根サラダ ココアケーキ	豚肉 生クリーム ちりめんじゃこ 鶏卵 豆乳 (豚骨・鶏ガラ)	米 米粒麦 油 じゃがいも 有塩バター 小麦粉 ざらめ糖 炒りごま 砂糖 粉糖	しょうが にんにく にんじん たまねぎ りんご 福神漬 だいこん きゅうり	883	11.4					
30	水	○	豆わかご飯 鮭のピリ辛焼き 切り干し大根の含め煮 根菜汁	だいず わかめ さけ切り身 米みそ (削り節)	米 米粒麦 砂糖 炒りごま 油	にんにく しょうが ねぎ 切干しだいこん にんじん だいこん れんこん	828	19.2					
31	木	○	ピラフ コーンポタージュ カボチャのマフィン	鶏肉 ベーコン 調理用牛乳 生クリーム 鶏ガラ	油 米 有塩バター じゃがいも コーンフレーク 砂糖 小麦粉	たまねぎ にんじん かぼちゃ スイートコーン缶 マッシュルーム グリンピース	855	9.8					

※ 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20回

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B2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	827	14.5	27.1	3.3	385	131	3.1	352	0.51	0.61	45	7.1
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	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上