

# 10月献立表



令和5年

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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)
2月	○	麦ごはん 肉豆腐 切干大根のピリ辛サラダ	牛乳 豚肉 豆腐 まぐろ缶	米 麦 米油 しらたき 砂糖 でん粉 ごま油 白ごま	にんにく ねぎ にんじん たまねぎ 干しいたけ えのきたけ 小松菜 切干大根 キャベツ コーン	727	16.0
3火	○	みそラーメン フルーツヨーグルト	豚肉 みそ 大豆 牛乳 ヨーグルト	ラーメン 米油 ラード	にんにく 生姜 干しいたけ ねぎ にんじん もやし キャベツ コーン みかん缶 パインアップル缶 桃缶	697	19.6
4水	○	ひじきおこわ ねぎの卵焼き 和風肉団子スープ	ひじき 鶏ひき肉 油揚げ 牛乳 貝柱 卵 豚ひき肉 みそ	米 麦 もち米 米油 こんにやく 砂糖 ごま油 でん粉	にんじん グリンピース こねぎ ねぎ 大根 生姜 白菜	703	18.9
5木	○	はいがごはん チーズダッカルビ 青梗菜のスープ	牛乳 とり肉 チーズ 豚肉 豆腐 卵	米 麦 米油 砂糖 ジャガイモ ごま油	にんにく 生姜 キャベツ にんじん たまねぎ エリンギ チンゲンサイ	766	17.0
6金	○	麦ごはん 鱈の変わりソース 切干大根の含め煮 野菜のみそ汁	牛乳 あじ 油揚げ みそ	米 麦 でん粉 小麦粉 油 米油 砂糖 じゃが芋	たまねぎ 切干大根 にんじん 大根 ねぎ 小松菜	766	18.4
10火	○	ポークダールカレー サラダ	豚ひき肉 ひよこ豆 緑豆 牛乳 ヨーグルト	米 麦 米油 ジャガイモ はちみつ バター 小麦粉 砂糖	生姜 にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 キャベツ 水菜	765	12.8
11水	○	麦ごはん 魚のジンギスカン焼き どさんこ汁 ぶどうゼリー	牛乳 すけとうだら 豚肉 みそ アガー	米 麦 砂糖 白ごま ごま油 ジャガイモ	にんにく ねぎ りんご ピーマン たまねぎ にんじん 生姜 もやし コーン こねぎ ぶどうジュース	712	17.5
12木	○	たらこフランス いちごジャムサンド チリコンカン さつまいもとりんごのサラダ	たらこ のり 牛乳 豚ひき肉 大豆 金時豆 チーズ	国内産小麦粉パン バター 食パン いちごジャム 米油 小麦粉 さつまいも 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン トマトピューレ グリンピース りんご きゅうり ブロッコリー	808	15.4
13金	○	わかめご飯 炒り鶏 もやしの辛子和え	わかめご飯の素 しらす干し 牛乳 とり肉 厚揚げ 油揚げ	米 白ごま 米油 こんにやく 里芋 砂糖 ごま油	れんこん にんじん ごぼう 干しいたけ さやいんげん もやし キャベツ にんにく 生姜	760	15.0
16月	○	はいがごはん 厚揚げの中華旨煮 春雨サラダ	牛乳 豚肉 厚揚げ	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま油	生姜 にんにく にんじん たまねぎ たけのこ 大根 干しいたけ キャベツ きくらげ 小松菜 もやし きゅうり	714	15.1
17火	○	生姜ご飯 ししゃもフライ ぐる煮	油揚げ 牛乳 ししゃも 厚揚げ	米 砂糖 小麦粉 パン粉 こんにやく 里芋	生姜 にんじん 干しいたけ 大根	730	16.4
18水	○	コーンチーズトースト さつまいもの豆乳シチュー 人参ドレッシングサラダ	チーズ 牛乳 ベーコン とり肉 豆乳 生クリーム	食パン マヨネーズ (エッグフリー) 米油 さつまいも バター 小麦粉 砂糖	コーン たまねぎ パセリ粉 にんじん しめじ マッシュルーム きゅうり キャベツ にんにく	794	14.7
19木	○	高野豆腐のそぼろ丼 のっぺい汁 くだもの	豚ひき肉 高野豆腐 大豆 牛乳 とり肉 油揚げ	米 大麦 米油 砂糖 こんにやく 里芋 片栗粉	生姜 にんじん 干しいたけ グリンピース 大根 小松菜 ねぎ	727	16.9
20金	○	キムチチャーハン トックスープ すりおろしりんごゼリー	豚肉 牛乳 とり肉 卵 アガー	米 麦 砂糖 ごま油 白ごま トック	たまねぎ にんじん キムチ ピーマン キャベツ 干しいたけ りんご りんごジュース	710	14.0
23月	○	きのこの和風スパゲッティ 野菜スープ 抹茶ケーキ	ベーコン とり肉 のり 牛乳 いんげん豆 豚肉 卵 小豆	スパゲッティ 米油 バター でん粉 じゃが芋 小麦粉 砂糖	にんにく たまねぎ しめじ えのきたけ 小松菜 にんじん キャベツ	814	17.0
24火	○	麦ご飯 焼きさんまのおろしつゆかけ じゃがいものきんぴら 豆腐と小松菜のみそ汁	牛乳 さんま 豚肉 昆布 豆腐 みそ	米 大麦 ジャガイモ 油 米油 こんにやく 砂糖	大根 ごぼう にんじん さやいんげん 小松菜 ねぎ	808	16.6
25水	○	ルーローハン もずくスープ	豚肉 牛乳 とり肉 豆腐 もずく 卵	米 大麦 米油 砂糖 でん粉	野菜菜 生姜 にんにく たまねぎ 大根 チンゲンサイ にんじん ねぎ	708	15.6
26木	○	麦ごはん さばの竜田揚げ 野菜のごま和え 大根のみそ汁	牛乳 さば 油揚げ みそ	米 麦 でん粉 油 砂糖 白すりごま	生姜 キャベツ にんじん もやし 大根 ねぎ	749	17.5
27金	○	秋の香りごはん 具だくさん豚汁 お月見団子(みたらし)	鶏ひき肉 牛乳 豚肉 みそ	米 麦 米油 栗 砂糖 ごま油 こんにやく 白玉粉 上新粉 でん粉	にんじん 干しいたけ しめじ ごぼう 大根 たまねぎ かぼちゃ	711	13.9
31火	○	ピラフ ミネストローネ フレンチサラダ かぼちゃプリン	とり肉 牛乳 ベーコン いんげん豆 寒天 生クリーム	米 米油 バター ジャガイモ マカロニ 砂糖	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム グリンピース にんにく トマト缶 キャベツ ピーマン パセリ きゅうり りんご かぼちゃ	723	11.6

※ 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	745	16.0	29.0	3.1	375	115	3.0	259	0.35	0.50	15	8.4