

令和4年

10月献立表

光が丘第二中学校

実施日	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 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)			
3 月	深川飯 牛乳 じゃこのサラダ 肉団子入りみそ汁	油揚げ 大豆 あさり 牛乳 ちりめんじゃこ 鶏ひき肉 みそ	米 米油 砂糖 片栗粉	大根 生姜 葉ねぎ キャベツ もやし にんじん 小松菜 ねぎ	701	20.4	33.0	4.0			
4 火	ご飯 牛乳 厚揚げと野菜の回鍋肉風 広東スープ	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ	米 米油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま油	生姜 キャベツ にんじん 干しいたけ ピーマン たけのこ きくらげ チンゲンサイ ねぎ	790	16.6	31.4	2.8			
5 水	青大豆ごはん 牛乳 せんざんき じゃが芋と生揚げのみそ汁	大豆 牛乳 とり肉 卵 厚揚げ みそ	米 もち米 白ごま 片栗粉 油 じゃが芋	生姜 にんじん たまねぎ 小松菜 ねぎ	806	16.2	37.6	3.0			
6 木	フレンチトースト 牛乳 ジャーマンポテト 白いんげん豆と野菜のスープ	牛乳 卵 ウインナー ベーコン いんげん豆	食パン 砂糖 メープルシロップ バター 米油 じゃが芋 オリーブ油	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ 小松菜	755	14.8	42.9	3.7			
7 金	秋の香りごはん 牛乳 秋刀魚のかば焼き黒酢あん わかめと豆腐のすまし汁 お月見ゼリー	とり肉 油揚げ 牛乳 さんま わかめ 豆腐 アガー	米 もち米 さつま芋 米油 砂糖 小麦粉 片栗粉 油	たけのこ にんじん 干しいたけ 生姜 白菜 ねぎ ほうれん草 ぶどうジュース あんず	840	13.9	36.0	3.5			
11 火	カレーうどん 牛乳 卑弥呼スナック	豚肉 かまぼこ 牛乳 大豆 ちりめんじゃこ 刻み昆布	うどん 米油 じゃが芋 砂糖 片栗粉 さつま芋 油 白ごま	にんじん たまねぎ 白菜 ねぎ ほうれん草	719	17.6	25.3	2.8			
12 水	ご飯 牛乳 鶏と大根のピリ辛ごま煮 チョレギサラダ	牛乳 とり肉 厚揚げ のり	米 米油 里芋 砂糖 白すりごま ごま油	生姜 にんにく 大根 にんじん きゅうり もやし たまねぎ りんご	760	15.2	30.9	1.5			
13 木	ご飯 牛乳 魚のネギみそ焼き 豚汁 梨	牛乳 ホキ みそ 豚肉 豆腐	米 白すりごま 砂糖 米油 こんにやく 里芋	生姜 ねぎ にんじん 大根 ごぼう 小松菜 なし	729	17.7	25.4	3.1			
14 金	ワカメご飯 牛乳 おからコロッケ 青菜の味噌汁	炊き込みわかめの素 牛乳 豚ひき肉 ひじき おから 脱脂粉乳 卵 油揚げ 豆腐 みそ	米 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 パン粉 油	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ 小松菜	819	13.7	33.5	3.7			
17 月	中華丼 牛乳 チゲスープ 抹茶ムース	豚肉 えび うずら卵 牛乳 とり肉 豆腐 アガー 生クリーム	米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 干しいたけ たけのこ にんじん ねぎ 白菜 チンゲンサイ キムチ 大根 もやし にら	888	15.7	33.4	3.4			
18 火	ご飯 牛乳 手作りふりかけ ししゃものサクサク揚げ 五目貝汁	牛乳 ちりめんじゃこ 青のり かつお節 ししゃも 卵 豚肉 大豆 豆腐 みそ	米 白ごま 砂糖 小麦粉 コーンフレーク 油 米油 じゃが芋	にんじん ごぼう 大根 ねぎ 小松菜	799	16.1	31.1	3.0			
19 水	ゆかりご飯 牛乳 凍り豆腐の卵とじ キャベツの甘味噌かけ	牛乳 とり肉 高野豆腐 卵 みそ	米 こんにやく 砂糖 ごま油 米油	たけのこ にんじん たまねぎ ほうれん草 キャベツ 小松菜	720	16.8	29.9	3.2			
20 木	キャロットライス 牛乳 魚の包み揚げ 押し麦入りミネストローネ	牛乳 まぐろ チーズ ベーコン とり肉 いんげん豆	米 ごま油 白ごま 春巻きの皮 小麦粉 油 オリーブ油 じゃが芋 砂糖 大麦	にんじん 生姜 にんにく たまねぎ セロリー トマト缶 トマトピューレ パセリ粉	786	15.4	34.6	2.8			
21 金	ご飯 牛乳 和風ハンバーグ さつま汁 野菜の磯辺和え	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 卵 豚肉 油揚げ みそ のり	米 パン粉 砂糖 米油 こんにやく さつま芋	たまねぎ 大根 ごぼう ねぎ にんじん もやし 小松菜	775	17.8	26.1	3.6			
24 月	玄米入りごはん 牛乳 筑前煮 油揚げと野菜のおひたし	牛乳 とり肉 竹輪 厚揚げ 大豆 油揚げ かつお節	米 玄米 米油 こんにやく じゃが芋 砂糖	れんこん にんじん たけのこ さやいんげん 小松菜 キャベツ	730	15.7	23.9	2.3			
25 火	ココアパン 牛乳 豆腐ナゲット 秋野菜のホワイトシチュー	牛乳 豆腐 まぐろ缶 とり肉 チーズ 生クリーム	ココアパン 片栗粉 油 米油 さつま芋 小麦粉 バター	たまねぎ にんじん 白菜 しめじ ブロッコリー	841	15.1	47.1	3.0			
26 水	豚肉のすき煮丼 牛乳 田舎汁 ぶどう	豚肉 焼き豆腐 牛乳 油揚げ みそ	米 玄米 米油 こんにやく 砂糖 片栗粉 じゃが芋	たまねぎ ごぼう 白菜 ねぎ にんじん 大根 まいたけ 小松菜 ぶどう	757	17.5	25.3	3.1			
27 木	大豆入り米粉のドライカレー 牛乳 カラフルサラダ	豚ひき肉 レンズ豆 大豆 牛乳	米 米油 米粉 オリーブ油 砂糖	にんにく 生姜 セロリー たまねぎ にんじん レーズン マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン ブロッコリー 赤ピーマン	778	14.4	27.2	3.1			
28 金	ご飯 牛乳 揚げ魚の生姜ソース けんちん汁	牛乳 さめ とり肉 豆腐	米 片栗粉 油 砂糖 白ごま 米油 こんにやく 里芋	生姜 ごぼう にんじん 大根 ねぎ	768	18.3	28.7	2.7			
31 月	鮭とほうれん草のクリームスパゲティ 牛乳 コーンサラダ パンキンケーキ	ベーコン 鮭 牛乳 チーズ 卵	スパゲティ オリーブ油 米油 バター 小麦粉 砂糖 粉糖	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれん草 パセリ粉 もやし キャベツ コーン かぼちゃ	900	16.0	35.6	2.7			

※ 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	783	16.2	32.2	3.1	402	121	3.5	265	0.34	0.51	18	7.3
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	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上