

令和3年度



10月献立表



谷原中学校

実施日	日	曜	牛乳	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量			
					おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	金	○		<都民の日> 麦ご飯 油淋鶏 春雨サラダ トックスープ	とり肉 ハム かまぼこ	牛乳	にんじん	生姜 にんにく ねぎ キャベツ きゅうり 白菜	米 麦 片栗粉 砂糖 春雨 トック	油 ごま油 白ごま	869	14.4	31.1	3.4
4	月	○		梅じゃこご飯 豆腐の肉味噌焼き 白菜のポン酢風和えのっぺい汁	豆腐 豚ひき肉 みそ とり肉 油揚げ	ちりめんじゃこ 牛乳	小松菜 にんじん	カリカリ梅刻み 生姜 ねぎ たまねぎ しめじ 白菜 ゆず 大根	米 麦 砂糖 じゃが芋 片栗粉	ごま油 白ごま 油	776	17.4	26.8	3.2
5	火	○		チョコチップパン シバードパイ (イギリス) ペイザンヌスープ	豚ひき肉 とり肉	牛乳	にんじん トマトピューレ ほうれん草	にんにく たまねぎ	チョコチップパン じゃが芋 さつま芋	バター 油	811	15.3	35.4	3.1
6	水	○		麦ご飯 さばのインディアン揚げ わかめときゅうりの酢の物 けんちん汁	さば とり肉 油揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり もやし ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 片栗粉 砂糖 こんにやく じゃが芋	油 ごま油	848	17.0	30.7	3.0
7	木	○		チキンライス パンブキンオムレツ かぶとベーコンのスープ	とり肉 卵 鶏ひき肉 ベーコン	牛乳 クリーム	にんじん かぼちゃ かぶ (葉)	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース えのきたけ 生姜 にんにく キャベツ かぶ	米 麦 砂糖	油	792	14.3	34.7	2.8
8	金	○		秋色の混ぜご飯 カリカリのりじゃが豆 あられ麩のすまし汁	とり肉 油揚げ 大豆 かまぼこ 豆腐	牛乳 青のり	にんじん 小松菜	干しいたけ しめじ 大根	米 麦 さつま芋 砂糖 片栗粉 じゃが芋 あられふ	油 ぎんなん	744	15.3	27.3	2.3
11	月	○		アップルトースト チーズ入りフレンチサラダ ポトフ ぶどうゼリー	豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ 寒天	にんじん 小松菜	りんご レモン キャベツ きゅうり コーン セロリー にんにく 生姜 たまねぎ ぶどうジュース	食パン グラニュー糖 砂糖 じゃが芋	バター 油	766	12.3	40.9	3.1
12	火	○		れんこんご飯 さわらのピリ辛味噌焼き 華風きゃべつ ごま風味汁	油揚げ さわら みそ とり肉	牛乳	小松菜 にんじん	れんこん にんにく ねぎ キャベツ 大根	七分米 砂糖 里芋	油 ごま油 白すりごま	793	18.0	28.6	3.2
13	水	○		ごぼうのハヤシライス 三色サラダ 果物(柿)	豚肉	クリーム 牛乳	にんじん トマトピューレ チンゲンサイ	にんにく 生姜 たまねぎ ごぼう しめじ キャベツ コーン 柿	米 麦 小麦粉 ざらめ	バター 油	847	12.7	25.8	2.5
14	木	○		宮城県産ひとめぼれ (ご飯) 四川豆腐 野菜の炒めナムル	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん チンゲンサイ 小松菜	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ 干しいたけ もやし ねぎ	米 砂糖 片栗粉	油 ごま油 白すりごま	781	15.7	26.6	2.7
15	金	○		<きのこの日> きのこの和風あんかけスパゲッティ 大根サラダ カルピスゼリー	ベーコン 豚肉 まくろ缶	のり 牛乳 寒天	にんじん かねぎ	にんにく たまねぎ えのきたけ しめじ しいたけ 大根 きゅうり	スパゲッティ 片栗粉 砂糖 カルピス	油 ごま油	754	15.1	34.3	2.8
18	月	○		<十三夜> 栗ご飯 鶏の照り焼き 野菜の磯和え 月見汁	とり肉 油揚げ	牛乳 のり	小松菜 にんじん かぼちゃ	生姜 キャベツ 白菜 ねぎ	米 もち米 白玉粉 こんにやく	栗 黒ごま ごま油	767	15.6	26.2	2.6
19	火	○		<食育の日> 野菜たっぷり豚骨ラーメン 竹輪の磯辺揚げ ミニトマト	豚肉 竹輪	牛乳 青のり	にんじん 葉ねぎ ミニトマト	にんにく 生姜 キャベツ もやし たけのこ 干しいたけ ねぎ	中華めん 米粉	ごま油 油 ごま	734	17.7	33.5	3.6
20	水	○		<運動会予行> ピビンバ わかめと卵のスープ	豚ひき肉 油揚げ 豚肉 豆腐 卵	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	にんにく 生姜 ぜんまい もやし えのきたけ たけのこ かねぎ	米 麦 砂糖 片栗粉	油 ごま油 白ごま	850	18.4	35.4	3.0
21	木	○		麦ご飯 わかさぎのから揚げ 野菜の薬味和え 豚汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかさぎ	にんじん	生姜 にんにく もやし きゅうり ねぎ ごぼう	米 麦 片栗粉 じゃが芋 こんにやく	油 ごま油	762	15.4	26.5	2.2
22	金	○		<運動会前日応援献立> カツカレー コールスローサラダ 元気ヨーグルト	豚ひき肉 豚肉 卵	牛乳 ヨーグルト	にんじん	にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ コーン	七分米 麦 じゃが芋 小麦粉 パン粉 砂糖	油	958	14.9	32.5	3.2
23	土	シ ョ レ ー ン ス ジ		<運動会お弁当給食> ブルコギ丼 冷凍バイン	豚肉		にんじん ころ	たまねぎ もやし えのきたけ りんご 生姜 にんにく みかんジュース 冷凍バイン	七分米 麦 砂糖	油 ごま油 白ごま	682	10.2	11.5	1.9
25	月			運動会振替休日										
26	火	○		麦ご飯 豆腐ハンバーグ ハリハリ漬け さつまいものみそ汁	豚ひき肉 豆腐 みそ	牛乳 刻み昆布	にんじん 小松菜	たまねぎ 切干大根 しめじ	米 麦 パン粉 砂糖 片栗粉 さつま芋	白すりごま	789	15.3	23.2	2.9
27	水	○		ガーリックライス にんじんチーズオムレツ きゃべつスープ	ベーコン 卵 豚肉	牛乳 クリーム チーズ	にんじん 小松菜	にんにく たまねぎ キャベツ	米 麦	バター 油	728	14.8	32.6	2.5
28	木	○		いわしのかばやき丼 野菜のからし和え すまし汁	いわし なた	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 きゅうり キャベツ 大根 たまねぎ ねぎ	七分米 麦 片栗粉 砂糖	油 白ごま ごま油	772	14.8	27.7	2.4
29	金	○		2色サンド(マカリ・仔ガシヤム) ミネストローネ かぼちゃプリン	とり肉 ベーコン 卵	牛乳	にんじん トマト缶 パセリ かぼちゃ	にんにく たまねぎ セロリー キャベツ	黒砂糖/パン パンブキンパン いちごジャム じゃが芋 玄米マカロニ 砂糖 グラニュー糖	マーガリン 油	762	13.0	36.4	2.3

※ 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21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	793	15.1	30.3	2.8	350	118	3.0	298	0.53	0.58	34	6.8
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