

10月 献立表

平成27年

大泉北中学校

日	牛乳	献立名	主な食材						栄養価	
			赤) 血や肉になる		黄) 働く力になる		緑) 体の調子を整える		エネルギー Kcal	たんぱく質
1木	○	ゆかりご飯 焼き鳥 根菜汁 野菜の薬味和え	鶏肉 たまご みそ	牛乳	米 中ざら糖 三温糖 水あめ じゃがいも 上白糖	ごま油	しそ葉 にんじん	ごぼう だいこん キャベツ りよくとうもろやししょうが にんにくねぎ	826	31.5
2金	○	麦ご飯 麻婆豆腐 春雨ナムル	豚肉 大豆 みそ	牛乳	米 上白糖 かたくり粉 はるさめ	油	にんじん にら	にんにくしょうが たけのこ 干し椎茸 切干しいんこ ねぎ もやしキャベツ	867	36.7
5月	○	カレー南蛮 ししゃも焼き さつまいものごま団子	豚肉 かまぼこ	ししゃも 牛乳 わかさぎ 脱脂粉乳	うどん 三温糖 かたくり粉 さつまいも 上白糖 薄力粉	油 バター ごま	にんじん こまつな	にんにくしょうが 玉葱 ねぎ グリンピース	871	38.2
6火	○	黒砂糖パン ラザニア ジュリエンヌスープ 果物	豚肉 鶏肉	牛乳 ビザチーズ	ミルクパン ラザニア 上白糖 薄力粉 じゃがいも	バター 油	にんじん こまつな	にんにく セロリー 玉葱 キャベツ みかん	895	35.4
7水	○	ご飯 ジャンボしゅうまい 広東スープ ピリ辛きゅうり	たら 豚肉 豆腐	牛乳	米 上白糖 かたくり粉 しゅうまいの皮	油 ごま	にんじん	しょうが 玉葱 干し椎茸 グリンピース たけのこ もやしきゅうり	804	34.8
8木	○	秋のおこわ 魚のごまだれ焼き 大根の味噌汁 白菜のお浸し	鶏肉 さば 豆腐 みそ 大豆 油	牛乳 わかめ	米 もち米 上白糖	栗油 ごま	にんじん こまつな	ほんしめじ 干し椎茸 だいこん 玉葱 はくさい	822	36.2
9金	○	キャロットピラフ 豆入りキッシュ ABCスープ ヨーグルト&ブルーベリージャム	ロースハム 大豆 たまご ベーコン	牛乳 脱脂粉乳 チーズ ヨーグルト クリーム	米 じゃがいも マカロニ	バター 油	にんじん	ねぎ キャベツ 玉葱 ブルーベリージャム	892	32.4
13火	○	ピピン丼 トック入りスープ 果物	豚肉	牛乳 わかめ	米 上白糖 もち	油 ごま	チンゲン菜 にんじん にら	しょうが にんにく もやし りんご	763	26
14水	○	豆わかご飯 いかのかりんとう揚げ 野菜のうま煮 果物	大豆 いか ホキ	わかめ しらす 牛乳	米 かたくり粉 上白糖 こんにゃく じゃがいも	油	にんじん さいいんげん	しょうが だいこん みかん	824	33.1
15木	○	きのこのクリームスパゲティ バジルドレッシングサラダ かぼちゃプリン	ベーコン 牛乳 たまご	チーズ 脱脂粉乳 クリーム 牛乳	スパゲッティ 薄力粉 上白糖 グラニュー糖	油 バター	パセリ かぼちゃ	にんにく 玉葱 キャベツ マッシュルーム ぶなしめじ エリンギ とうもろこし缶	875	29.4
16金	○	カレーライス ①②③リクエストメニュー 福神漬け ごまドレッシングサラダ	豚肉	牛乳 わかめ	米 じゃがいも 中ざら糖 薄力粉 三温糖	バター 油 ごま	にんじん	にんにく しょうが 玉葱 福神漬 キャベツ きゅうり とうもろこし缶	840	23.8
19月	○	親子丼 すまし汁 野菜の胡麻和え	鶏肉 かまぼこ たまご 豆腐	牛乳 わかめ	米 麦 上白糖	ごま	こまつな 切りみつば	玉葱 ねぎ もやし	749	32.7
20火	○	フレンチトースト ①③リクエストメニュー ボークシチュー オレンジゼリー ②リクエストメニュー	たまご 豚肉	牛乳 クリーム 寒天	食パン 上白糖 薄力粉 中ざら糖 じゃがいも	バター 油	にんじん	セロリー にんにく 玉葱 マッシュルーム水煮 グリンピース みかんジュース みかん缶	834	28.4
21水	○	ご飯 さんまの蒲焼き(黒酢あん) 沢煮椀 即席漬け 果物	さんま 豚肉	牛乳	米 麦 薄力粉 上新粉 上白糖 かたくり粉		にんじん こまつな しそ葉	しょうが だいこん えのきたけ ねぎ きゅうり キャベツ みかん	800	29.5
23金	○	栗ご飯 魚の西京焼き のっぺい汁 みたらし団子	シルバー みそ 油揚げ	昆布 牛乳	米 さつまいも 三温糖 こんにゃく さといも 白玉冷凍 上白糖 でん粉	栗 ごま油	にんじん こまつな	ねぎ にんにく しょうが だいこん ごぼう れんこん 生椎茸	812	29.3
26月	○	中華丼 パンサンスー さつまいもマッシュ	豚肉 いか うずら卵水煮	牛乳 脱脂粉乳 クリーム	米 かたくり粉 はるさめ さつまいも 上白糖	油 ごま バター	にんじん チンゲン菜	しょうが にんにく たけのこ水煮 玉葱 はくさい キャベツ	860	26
27火	○	豚肉と青梗菜のあんかけ焼 チーズ入り春巻き ミニトマト	豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ	蒸し中華めん 三温糖 かたくり粉 薄力粉 春巻きの皮	油	にんじん チンゲン菜 ほうれんそう ミニトマト	しょうが にんにく 干し椎茸 たけのこ水煮 玉葱 ねぎ	889	39.8
28水	○	こぎつねご飯 鮭のちゃんちゃん焼き けんちん汁	豚肉 油揚げ 鮭 みそ 豆腐	牛乳	米 もち米 上白糖 こんにゃく	油 バター	にんじん 根みつば ピーマン こまつな	切干しいんこ 玉葱 キャベツ ねぎ ごぼう えのきたけ 椎茸 だいこん	822	38.3
29木	○	ご飯 ヘルシーバーグ グリーンポテト びり辛味噌汁	豚肉 鶏肉 豆腐 大豆 みそ	牛乳 脱脂粉乳	米 パン粉 上白糖 かたくり粉 じゃがいも	ごま油	にんじん はせり にら	玉葱 ねぎ えのきたけ はせり キムチ漬け	859	35.4
30金	○	丸パン&はちみつジャム 白身魚の変わり焼き 南瓜ポターージュ フルーツポンチ ①リクエストメニュー	メルルーサ	牛乳 チーズ クリーム 脱脂粉乳 ブタデココ	ミルクパン はちみつ パン粉 上白糖	油 ごま バター	パセリ かぼちゃ	セロリー 玉葱 もも缶 ハイン缶 みかん缶	815	31.6

食材購入の都合により、献立を変更することがあります。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン			食物繊維	食塩相当量	
	Kcal	g	g	mg	mg	A μg (RE)	B1 mg	B2 mg	C mg	g	
今月の平均	836	32.4	25.1	409	3	327	0.49	0.64	38	5.4	3.4
摂取基準	820	25~40	22.7~27.3	450	4	300	0.5	0.6	35	6.5	3