[10月 献立予定表]

2023年 10月度　　1(中学校)

日	献立名	牛乳	おもに体の組織をつくる 1群 魚肉大豆 大豆製品	2群 牛乳 小魚海藻	おもに体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ果実	おもにエネルギーとなる 5群 穀類いも類 砂糖	6群 油脂 種実	その他	エネルギー 蛋白質 脂質 塩相当量
2□ 月	黒米ごはん **おくんち料理・郷土料理**			〈牛乳D〉			米,黒米			778 kcal
	鶏肉の天ぷら	○	鶏肉	あおのり		にんにく	小麦粉A,でんぷん	油	塩,こしょう	30.0 g
	煮ごみ		鶏肉,あずき		にんじん	ごぼう,れんこん,椎茸	福頭,こんにゃく,三温糖	油,くり	酒,みりん,しょうゆ	25.6 g
	はんぺんのお吸い物		(すけそうたら)		にんじん,ねぎ	白菜,玉ねぎ,えのきたけ	(でんぷん,砂糖やまいも,小麦粉A)	油	塩,しょうゆ,酒,かつお節,昆布だし	2.2 g
3□ 火	ごはん	○		〈牛乳D〉			米			737 kcal
	厚焼卵		(卵C)				(でんぷん,砂糖)	(油)	(塩,かつおぶしエキス)	33.6 g
	三色和え		ロースハム		青ピーマン	もやし	三温糖	ごま油	しょうゆ,塩	21.3 g
	豚すき		豚肉,焼き豆腐		にんじん,ねぎ	玉ねぎ,白菜,しめじ	こんにゃく,三温糖	油	酒,しょうゆ	2.6 g
4□ 水	ごはん	○		〈牛乳D〉			米			803 kcal
	麻婆豆腐		豚肉,豆腐,みそ		にんじん,ねぎ	にんにく,しょうが,玉ねぎ,たけのこ,椎茸	三温糖,でんぷん	油,ごま油	酒,とりがら,しょうゆ,テンメンジャン,トウバンジャン	28.9 g
	焼売		(豆腐,イトヨリ,豆乳)	(ひじき)	(にんじん)	(枝豆,玉ねぎ,コーン)	(砂糖,小麦粉A,でん粉)	(油)	(塩) こしょう	26.6 g
	なし **ふるさと食材伊万里の日/ 新高**					なし				2.0 g
5□ 木	ごはん	○		〈牛乳D〉			米			748 kcal
	さばのみりん漬け焼き		さば				三温糖		魚醤,塩,みりん,しょうゆ	33.5 g
	ひじきの炒め煮		豚肉,大豆	ひじき	にんじん,いんげん	椎茸	こんにゃく,三温糖	油	みりん,酒,しょうゆ	24.6 g
	豚汁		豚肉,厚揚げ,みそ		にんじん,ねぎ	大根,ごぼう,しょうが,しめじ	福頭	油	煮干しだし	2.0 g
6□ 金	麦ごはん **ハッピーにんじん**			〈牛乳D〉			米麦			873 kcal
	きのことチキンのカレー	○	鶏肉	チーズD	にんじん,トマト	にんにく,玉ねぎ,しめじ,エリンギ	じゃがいも	油	カレールー,チャツネ,ケチャップ,ウスターソース	29.7 g
	海藻サラダ		まぐろ水煮	海藻ミックス	にんじん	キャベツ,コーン		青じそドレッシング	塩	35.0 g
	ウインナー		ウインナー							4.1 g
10□ 火	ごはん **目の愛護デー**			〈牛乳D〉			米			788 kcal
	鶏肉の紅葉焼き	○	鶏肉		にんじん		パン粉A	卵抜きマヨネーズ	塩,こしょう,酒	31.6 g
	茎ワカメの金平		豚肉	茎わかめ	にんじん	ごぼう	こんにゃく,三温糖	ごま,油	みりん,しょうゆ	29.2 g
	ほうれん草のみそ汁		厚揚げ,みそ		ほうれんそう	玉ねぎ	じゃがいも		煮干しだし	2.2 g
11□ 水	ごはん	○		〈牛乳D〉			米			777 kcal
	秋の香ごはんの具		鶏肉		にんじん,いんげん	ごぼう,えのきたけ,しめじ	三温糖	ごま,油,くり	酒,みりん,しょうゆ	29.3 g
	白身魚のあんかけ		(メルルーサ)		にんじん,絹さや	玉ねぎ,しょうが,椎茸	でんぷん	油	塩,しょうゆ,とりがら,酒	22.0 g
	いなか汁		厚揚げ		にんじん,ねぎ	大根	じゃがいも		しょうゆ,煮干しだし	1.9 g
	さつまポテト						(さつまいも,砂糖)	(油)	(みりん,水飴,塩)	
12□ 木	わかめごはん	○	わかめ	〈牛乳D〉			米		塩	862 kcal
	ほうれん草オムレツ		(卵C)		(ほうれんそう)		(でんぷん)	(油)	塩	32.3 g
	カリカリアーモンドサラダ				にんじん,パプリカ	キャベツ,きゅうり		野菜いっぱいドレッシング,アーモンド	ケチャップ,とんかつソース,野菜ブイヨン,塩,こしょう,チリパウダー,ワイン,ローレル,トマトピューレ	31.4 g
	チリコンカン		鶏肉,豚肉,大豆		にんじん、トマト	玉ねぎ,マッシュルーム,枝豆	じゃがいも	油		3.6 g
13□ 金	麦ごはん	○		〈牛乳D〉			米麦			830 kcal
	坦々飯の具		豚肉,みそ		にんじん,ねぎ	にんにく,しょうが,玉ねぎ,椎茸	三温糖,でんぷん	ねりごま,油	酒,みりん,トウバンジャン,しょうゆ	30.3 g
	エビチリソース		(えびF)		パセリ		(小麦粉A,でんぷん,砂糖)	油	チリソース,ケチャップ,(塩)	27.9 g
	ワンタンスープ		焼き豚ACD		にんじん,チンゲンツァイ	玉ねぎ,しめじ	ワンタンA	ごま油	酒,とりがら,塩,しょうゆ,こしょう	2.7 g
16□ 月	ごはん	○		〈牛乳D〉			米			823 kcal
	ちくわのカレー揚げ		ちくわ				小麦粉A,でんぷん	油	カレー粉	32.6 g
	野菜のごま和え		油揚げ		ほうれんそう,にんじん	もやし	三温糖	ごま	しょうゆ,塩	25.4 g
	厚揚げと大根の煮物		鶏肉,厚揚げ		にんじん,いんげん	大根,ごぼう,椎茸,しょうが	さといも,こんにゃく,三温糖	油	みりん,酒,しょうゆ,かつお節	2.7 g

【加工食品に含まれるアレルギー物質となる特定原材料の使用状況】　＊該当食品の右横に表示　A:小麦　B:そば　C:卵　D:乳・乳製品　E:落花生　F:えび、かに

※調味料及びコンタミ等に由来するものについてはこれまで通り表示していませんので、食物アレルギー等で詳しい資料が必要な方は学校へお申し出ください。

※コンタミとは、食品を製造する際に、原材料としては使用していないにも関わらず特定の原材料などが、製造過程の中で混入してしまう可能性があることです。

★しらす干しは、カニ、エビ、イカ等が混ざる漁法で採取されていますので混入の可能性があります。