[10月 献立予定表]

2023年 10月度　　2(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
17□ 火	ごはん／黒糖ビーンズ	○	（大豆）	〈牛乳D〉			米（黒糖）			779 kcal
	さばゴマ衣焼き		さば			しょうが		ごま,油	みりん,酒,しょうゆ,塩	33.6 g
	大豆の磯煮		大豆	昆布	にんじん	ごぼう,椎茸	こんにゃく,三温糖	油	酒,みりん,しょうゆ	28.6 g
	なめこ汁		豆腐,油揚げ,みそ,		こまつな	玉ねぎ,なめこ	じゃがいも		煮干しだし,	2.3 g
18□ 水	食パン　**ハッピーにんじん**	○		〈牛乳D〉			食パンAD			765 kcal
	ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞのｹﾁｬｯﾌﾟｿｰｽ		（豚肉,鶏肉）			（玉ねぎ）	三温糖,（でんぷん）		ケチャップ,ウスターソース,ワイン（塩）	29.8 g
	ツナサラダ		まぐろ水煮			キャベツ,きゅうり,枝豆	三温糖	オリーブ油	塩,こしょう,りんご酢,しょうゆ	31.0 g
	さつまいものシチュー		鶏肉,いんげんﾍﾟｰｽﾄ	牛乳D,生クリームD	にんじん	玉ねぎ,しめじ,コーン	さつまいも	油	こしょう,ホワイトルー,ホワイトベース	3.0 g
19□ 木	ごはん　**味めぐり給食／広島県**	○		〈牛乳D〉			米			837 kcal
	鶏肉のレモンソースかけ		鶏肉			米粉	でんぷん,三温糖	油	塩,こしょう,レモン果汁,しょうゆ,ワイン	32.8 g
	呉の肉じゃが		牛肉			玉ねぎ	じゃがいも,こんにゃく,三温糖	油	酒,しょうゆ	30.9 g
	大根の味噌汁		油揚げ,木綿豆腐,みそ	わかめ		えのきたけ,玉ねぎ,大根			煮干しだし	2.8 g
20□ 金	麦ごはん	○		〈牛乳D〉			米麦			802 kcal
	プルコギ		豚肉		パプリカ,にら	にんにく,しょうが,りんご玉ねぎ,キャベツ	でんぷん	油,ごま油	酒,焼肉のタレ	31.1 g
	ほうれん草ナムル				ほうれんそう,にんじん	もやし	三温糖	ごま,ごま油	酢,しょうゆ,塩	27.4 g
	中華スープ		卵C			玉ねぎ,レタス,コーン,しめじ,クリームコーン	でんぷん	ごま油	とりがら,塩,こしょう,しょうゆ	1.6 g
23□ 月	ごはん	○		〈牛乳D〉			米			794 kcal
	豚肉のしょうが焼き		豚肉			しょうが	三温糖		酒,みりん,しょうゆ	33.4 g
	れんこんサラダ		かにかまぼこ		にんじん	れんこん,きゅうり,コーン		ごまドレッシングC	塩	24.7 g
	さつま汁		鶏肉,厚揚げ,みそ		にんじん,ねぎ	大根,しょうが	さつまいも		煮干しだし	2.2 g
24□ 火	ごはん	○		〈牛乳D〉			米			809 kcal
	鮭のちゃんちゃんやき（魚）		さけ					バターD,オリーブ油	塩	36.0 g
	鮭のちゃんちゃんやき（野菜）		みそ		にんじん,にら	キャベツ,もやし,玉ねぎ,にんにく	三温糖,でんぷん	油	みりん,しょうゆ	27.3 g
	里芋のうま煮		鶏肉,高野豆腐		にんじん,いんげん	ごぼう,大根,椎茸	さといも,こんにゃく,三温糖	油	酒,みりん,しょうゆ,かつお節	2.9 g
25□ 水	青菜しらすごはん	○		しらす干し（牛乳D）	青菜		米砂糖	ごま	削り節粉末,昆布,塩	772 kcal
	牛肉コロッケ		（牛肉,大豆,卵C）	（脱脂粉乳D）		（玉ねぎ）	（じゃがいも,砂糖,でん粉,小麦粉A,パン粉A）	油	（塩）	22.8 g
	大根サラダ		まぐろ水煮		にんじん	大根,きゅうり,キャベツ		卵抜きマヨネーズ,ごま	レモン果汁,塩,しょうゆ	28.7 g
	イタリアンスープ		ベーコン,卵C	チーズD	にんじん,ほうれんそう	玉ねぎ,コーン	パン粉A		野菜ブイヨン,塩,こしょう,ワイン	3.4 g
26□ 木	麦ごはん	○		〈牛乳D〉			米麦			799 kcal
	中華丼の具		豚肉,うずら卵C,えびF,いか		にんじん,こまつな	玉ねぎ,椎茸,キャベツ,しょうが	でんぷん	油,ごま油	しょうゆ,塩,こしょう,とりがら	31.8 g
	揚げギョーザ		（鶏肉,大豆）	（ひじき）	（にら）	(キャベツ,玉ねぎ)	（でんぷん,小麦粉A砂糖）	油	（しょうゆ,魚介エキス,塩）	26.9 g
	バンサンスー		かにかまぼこ		にんじん	もやし,きゅうり	三温糖	ごま,ごま油	酢,しょうゆ,塩	2.5 g
27□ 金	ごはん	○		〈牛乳D〉			米			772 kcal
	鶏肉の照り焼き		鶏肉			しょうが	三温糖		みりん,酒,しょうゆ	31.9 g
	おからサラダ		ロースハム,おから	チーズD	にんじん	きゅうり,玉ねぎ	三温糖	卵抜きマヨネーズ	しょうゆ,りんご酢,塩,こしょう	28.9 g
	かき玉汁		鶏肉,卵C,かまぼこ		にんじん,こまつな	えのきたけ,玉ねぎ	麩A,でんぷん		塩,しょうゆ,かつお節,昆布だし	2.3 g
30□ 月	ごはん	○		〈牛乳D〉			米			768 kcal
	いわしのおかか煮		（いわし,かつお節）				（砂糖,でんぷん）		（しょうゆ,みりん,塩）	32.3 g
	白菜としらすの煮びたし		豆腐,油揚げ	しらすぼし	こまつな	白菜	三温糖	油	しょうゆ	23.9 g
	具うどん		鶏肉		にんじん,ねぎ	玉ねぎ,椎茸,しめじ	うどんA		塩,しょうゆ,煮干しだし,昆布だし	3.0 g
31□ 火	ごはん	○		〈牛乳D〉			米			745 kcal
	さつまいもの天ぷら						（さつまいも,でんぷん小麦粉A）	油	（塩）	22.4 g
	切り干し大根の含め煮		油揚げ,さつま揚げ		にんじん,いんげん	切干大根,椎茸	こんにゃく,三温糖	ごま,油,ごま油	酒,みりん,しょうゆ	23.4 g
	とりごぼう汁		鶏肉,豆腐		にんじん,ねぎ	玉ねぎ,ごぼう,大根しめじ		油	塩,しょうゆ,かつお節,昆布だし	1.6 g