

10月予定献立表

平成22年

白岡町(中学校)

日	曜日	献立名			主な材料とその働き			kcal	タンパク質g	
		主食	牛乳	副食	かや熱になるもの	血や肉になるもの	体の調子をとのえるもの			
1	金	きなこ揚げパン	牛乳	いかとエビのチリソース 春雨スープ ヨーグルト	パン 油 砂糖 でん粉 春雨	きな粉 牛乳 いか えび 豆腐 みそ ヨーグルト わかめ	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ もやし	813	33.4	
4	月	ごはん	牛乳	イワシチーズフライ 肉じゃが ごま酢和え	ごはん パン粉 油 じゃがいも 砂糖 ごま 小麦粉	牛乳 イワシ チーズ 豚肉	にんじん 玉ねぎ 白滝 しいたけ いんげん もやし きゅうり	870	30.1	
5	火	ありの実パン	牛乳	ひじき入りハンバーグ チンゲンサイスープ かぼちゃサラダ	パン パン粉 砂糖 マヨネーズ 春雨	牛乳 豚肉 鶏肉 ひじき 鶏卵 豆腐	玉ねぎ トマト にんじん チンゲンサイ かぼちゃ コーン 枝豆	795	36.6	
6	水	ごはん	牛乳	麻婆豆腐 ナムル いかなゲット3コ	ごはん 油 砂糖 でんぷん ごま油	豚肉 みそ 豆腐 いか 牛乳	しょうが にんにく にんじん 長ねぎ しいたけ たけのこ もやし 小松菜	807	32.4	
7	木	子どもパン	牛乳	さつまいもとリンゴのバター煮 鶏のコーンフレーク焼き ココロスープ	パン さつまいも バター 油 砂糖 マヨネーズ パン粉 コーンフレーク じゃがいも	牛乳 鶏肉 チーズ カットフランソク	りんご ブドウ にんじん 玉ねぎ キャベツ セロリー ブロッコリー	805	30.3	
【さつまいもとリンゴのバター煮】は「献立の募集 めざせ！給食チャンピオンメニュー」の「白岡中学校募集献立」よりとりいれました。										
8	金	けんちんうどん	牛乳	ちくわの二色揚げ2コ 野菜サラダ	うどん 里芋 小麦粉 ごま 油 ドレッシング	鶏肉 油あげ ちくわ 鶏卵 青のり 牛乳	にんじん 大根 ごぼう こんにゃく コーン キャベツ ブロッコリー	806	32.7	
12	火	ごはん	牛乳	野菜いっぱい甘酢から揚げ バターコーン みそ汁	ごはん でんぷん 油 砂糖 バター	鶏肉 油あげ 牛乳	しょうが 長ねぎ セロリー コーン にんじん こんにゃく しいたけ	846	29.8	
【野菜いっぱい甘酢から揚げ】は「献立の募集 めざせ！給食チャンピオンメニュー」の「藤津小学校募集献立」よりとりいれました。										
13	水	いろどりチャーハン	牛乳	焼き餃子4コ レタスとトマトのスープ 原宿ドッグ	ごはん 油 でんぷん 小麦粉 砂糖 餃子の皮	牛乳 ハム カニ風味かまぼこ 鶏卵 豚肉 ベーコン	玉ねぎ コーン 枝豆 レタス トマト	856	29.0	
【いろどりチャーハン】は「献立の募集 めざせ！給食チャンピオンメニュー」の「大山小学校募集献立」よりとりいれました。										
14	木	黒パン ぬるチーズ	オレンジ ジュース	かわはぎフライ グリーンサラダ かぼちゃポタージュ	パン ジュース パン粉 油 ドレッシング バター 小麦粉 インゲン豆	チーズ かわはぎ 牛乳 ベーコン 生クリーム	京菜 ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ きゅうり かぼちゃ にんじん パセリ	835	28.4	
15	金	森のきのこカレー	牛乳	ジャーマンポテト うずらの甘煮4コ	ごはん 米粉 油 カレーパウダー じゃがいも バター 砂糖	牛乳 豚肉 ベーコン うずら卵	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ コーン えのきたけ マッシュルーム エリンギ しめじ	883	29.0	
18	月	ごはん	牛乳	魚の南蛮ソース みそ汁 こんにゃくソテー	ごはん でんぷん 油 砂糖 ごま油 ごま ごま油	牛乳 さわら みそ 焼き豚 油あげ	長ねぎ にんにく しょうが しめじ 玉ねぎ 大根 コーン キャベツ 白滝 にんじん 小松菜	802	32.8	
19	火	パイパン	牛乳	かぼちゃのミートソースグラタン 中華スープ カラフルサラダ	パン 油 バター 小麦粉 でんぷん ごま油 ドレッシング ごま	鶏肉 豚肉 牛乳 チーズ かまぼこ 鶏卵	玉ねぎ カボチャ たけのこ もやし 小松菜 枝豆 きゅうり キャベツ 赤ピーマン コーン	855	32.5	
20	水	さつまいもご飯	牛乳	つくね蒸し けんちん汁 お米のムース	ごはん さつまいも パン粉 砂糖 ムース	牛乳 豚肉 鶏肉 鶏卵 みそ うずら卵 豆腐 油あげ	しいたけ 長ねぎ しょうが ごぼう にんじん 大根 こんにゃく チンゲンサイ	815	32.4	
21	木	コッペパン	牛乳	コーンシチュー フランクフルト鉄板焼き ピーマンのサラダ	パン じゃがいも 油 バター 小麦粉 ごま ドレッシング ピーファン	牛乳 鶏肉 ベーコン フランクフルト	にんじん 玉ねぎ コーン しめじ パセリ もやし きゅうり	776	33.6	
22	金	もやしラーメン	牛乳	大学芋3コ ごぼうサラダ バナナ	中華麺 油 さつまいも 砂糖 ごま ドレッシング	牛乳 豚肉	しょうが にんにく にんじん パナ キャベツ もやし メンマ コーン 長ねぎ ごぼう 大根 きゅうり	826	25.2	
25	月	てまきずし (餅飯・てまきのり)	牛乳	いかスティック3本・ツナマヨ 玉子焼きスティック2本 根菜汁	ごはん 砂糖 でんぷん 油 マヨネーズ	牛乳 のり いか 鶏卵 ツナ 生あげ みそ	にんじん 大根 ごぼう こんにゃく 長ねぎ しめじ	796	33.2	
26	火	バターロール	牛乳	チキンカツ キノコサラダ ポトフ	パン 小麦粉 パン粉 油 ドレッシング じゃがいも	牛乳 鶏肉 鶏卵 ウインナー	キャベツ きゅうり しめじ えのきたけ 赤ピーマン コーン にんじん 大根 ブロッコリー	849	34.2	
27	水	ごはん	牛乳	鮭のカレーマヨネーズ焼き 大根とベーコンのきんぴら みそ汁	ごはん マヨネーズ ごま油 砂糖 じゃがいも	牛乳 鮭 ベーコン みそ 油あげ	玉ねぎ コーン 大根 こんにゃく にんじん 小松菜	809	32.8	
28	木	焼きそば フレンチトースト	牛乳	肉だんごケチャップあん3コ コーンサラダ	中華麺 油 パン 砂糖 バター ドレッシング	牛乳 豚肉 鶏卵 肉だんご	にんじん ピーマン もやし キャベツ コーン きゅうり	859	34.5	
29	金	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 はんぺんのすまし汁 磯香サラダ ツインソースクレープ	ごはん 砂糖 ドレッシング クレープ	牛乳 さば はんぺん のり	にんじん たけのこ しいたけ ほうれんそう 大根 きゅうり 京菜 キャベツ	799	30.0	
								基準栄養量	850	28.0
								平均栄養量	826.3	31.6

◎ はしは、毎日持ってきましょう。
 ◎ 材料の都合で献立を変更することがありますのでご了承ください。
 ◎ 毎月19日は「食育の日」です。