

10月 予定献立表

平成23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	
		主食	牛乳	副食	力や熱になるもの	血や肉になるもの			体の調子をととのえるもの
3	月	わかめごはん	牛乳	鶏肉のから揚げ② 味噌汁 ベーコンと野菜のソテー	ごはん あぶら パター でんぷん	牛乳 鶏肉 あぶらあげ とうふ ベーコン みそ わかめ	しょうが なす だいこん キャベツ にんじん たら とうもろこし ねぎ	793	31.5
4	火	ライ麦パン	牛乳	シーフードグラタン 卵スープ 花野菜サラダ	パン マカロニ 小麦粉 でんぷん ドレッシング バター あぶら	牛乳 ベーコン チーズ 鶏肉 たまご いか えび ほたて	玉ねぎ しめじ フロccoli にんじん チンゲンサイ しいたけ カリフラワー とうもろこし	827	36.3
5	水	ごはん	牛乳	肉じゃが ししゃもフライ② おひたし	ごはん あぶら じゃがいも さとう 小麦粉 パン粉	牛乳 豚肉 ししゃも かつおぶし	こんにゃく キャベツ にんじん 玉ねぎ	812	28.0
6	木	ごはん	牛乳	ピピンパ はるさめスープ オレンジゼリー	ごはん ごま油 あぶら はるさめ さとう	牛乳 豚肉 鶏肉 たまご	にんじん だいこん ぜんまい こんにゃく ほうれんそう にんにく 玉ねぎ もやし キャベツ しいたけ たら オレンジゼリー	835	33.4
7	金	たまごパン	牛乳	レバーとポテトのオーロラソース コンソメスープ グリーンサラダ	パン あぶら さとう じゃがいも ドレッシング でんぷん	牛乳 豚レバー ベーコン	キャベツ にんじん 玉ねぎ とうもろこし パセリ きゅうり きょうな フロccoli	816	28.0
11	火	ごはん	牛乳	さかなの南蛮ソース 豚汁 こんにゃくサラダ	ごはん あぶら でんぷん さといも ごま油 ごま ドレッシング さとう	牛乳 豚肉 豆腐 さわら のり みそ	しょうが にんにく ほうろ だいこん にんじん ねぎ こんにゃく キャベツ きゅうり	834	33.3
12	水	子どもパン	牛乳	チーズハンバーグ さつまだんごスープ まめまめソテー	パン さつまいも でんぷん バター ひよこまめ	牛乳 鶏肉 とうふ チーズ 豚肉	にんじん 玉ねぎ しめじ とうもろこし えだまめ こまつな	839	34.1
13	木	まいたけごはん	牛乳	干草焼き 白玉汁 ヨーグルト	ごはん ごま さとう あぶら 白玉だんご	牛乳 油揚げ たまご 鶏肉 豚肉 ヨーグルト	まいたけ にんじん 玉ねぎ ほうれんそう だいこん こまつな	814	31.6
14	金	バターコーンラーメン	牛乳	春巻き ジャーマンポテト	中華めん パター ごま じゃがいも あぶら 春巻きの皮	牛乳 ぶたにく みそ ベーコン	にんにく もやし にんじん キャベツ たら 玉ねぎ パセリ とうもろこし	870	28.8
17	月	ごはん 昆布の佃煮	牛乳	鮭のマヨネーズ焼き 味噌汁 大根とベーコンのきんぴら	ごはん じゃがいも マヨネーズ ごま油 さとう ごま	牛乳 鮭 みそ ベーコン 昆布 油揚げ	玉ねぎ キャベツ 大根 こんにゃく にんじん	769	32.0
18	火	ごはん	牛乳	チンジャオロース えびしゅうまい③ わかめスープ	ごはん あぶら さとう ごま しゅうまいの皮 ごま油 でんぷん	牛乳 豚肉 わかめ とうふ えび なると	たけのこ ピーマン こんにゃく にんじん ねぎ	806	28.6
19	水	黒パン	牛乳	ふわふわお麩のクリームシチュー フランクのパーベキューソース カラフルサラダ	パン あぶら パター 白玉粉 小麦粉 さとう ドレッシング	牛乳 鶏肉 フランクフルト	にんじん 玉ねぎ キャベツ から パセリ えだまめ 赤ピーマン とうもろこし きゅうり	848	32.4

【ふわふわお麩のクリームシチュー】は「献立の募集 めざせ！給食チャンピオンメニュー」の西小学校募集献立より取り入れました。

20	木	カレーピラフ	牛乳	ポパイオムレツ キャベツとトマトのスープ フロccoliのマヨ炒め お米のムース	ごはん パター あぶら マヨネーズ お米のムース	牛乳 ハム たまご チーズ 鶏肉 ベーコン	玉ねぎ にんじん とうもろこし キャベツ トマト ほうれんそう にんにく フロccoli パセリ	815	31.2
21	金	焼きそば フラワーパン	牛乳	あじフリッターマリネ③ 野菜スープ	パン 中華めん あぶら さとう 小麦粉	牛乳 豚肉 あじ ベーコン	にんじん ピーマン もやし キャベツ 玉ねぎ ほうれんそう しいたけ レモン	865	33.3
24	月	ごはん	牛乳	さばのみそ焼き ずきやき風煮 ごま酢あえ	ごはん さとう ごま	牛乳 豚肉 さば みそ とうふ	にんじん ねぎ えぎのたけ はくさい こんにゃく ほうれんそう もやし きゅうり しょうが	769	35.7
25	火	食パン (いちごジャム)	牛乳	手作りコロッケ トックスープ キャベツのソテー	パン 小麦粉 パン粉 あぶら バター トック じゃがいも ジャム	牛乳 豚肉 たまご 鶏肉	玉ねぎ キャベツ にんじん とうもろこし ねぎ きくらげ たら	820	27.4
26	水	さつまいもごはん	牛乳	つくね蒸し 根菜汁 みかん	ごはん さつまいも パン粉 さとう さといも	牛乳 豚肉 鶏肉 生揚げ みそ たまご うすらの卵	しいたけ ねぎ しょうが にんじん だいこん ほうろ しめじ みかん	814	32.3
27	木	中華丼	牛乳	ウインナーの卵巻き ナムル	ごはん あぶら ごま油 さとう でんぷん	牛乳 豚肉 えび いか なると うすらの卵 ウインナー たまご	にんじん たけのこ はくさい きぬさや しょうが にんにく しいたけ もやし こまつな	824	32.6
28	金	なす南蛮うどん	牛乳	ささかまぼこの天ぷら② 和風サラダ	地粉うどん あぶら 小麦粉 ドレッシング	牛乳 豚肉 なると たまご さくらえび ささかまぼこ のり	ねぎ こまつな にんじん しめじ キャベツ きゅうり だいこん	837	32.4
31	月	カレーライス	牛乳	いかのしょうが焼き 春雨サラダ りんご	麦ごはん はるさめ じゃがいも あぶら ドレッシング カレールウ	牛乳 いか 豚肉	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ きゅうり キャベツ りんご	816	29.3

◎ はしは毎日もってきましょう

◎ 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。

基準栄養量	850	28.0
平均栄養量	821	31.6



