

10月 献立予定表

勝田第二 中学校
Bブロック

日	曜	献立名	使 用 す る 食 品 名						栄養価
			(赤) おもに体をつくるものとなる		(緑) おもに体の調子を整えるものとなる		(黄) おもにエネルギーのもととなる		調味料他
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1	水	ごはん 牛乳 ハッシュドポーク プロッコリーのサラダ	魚・肉・卵・豆・豆製品 牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩相当量(g)
2	木	ごはん 牛乳 あじのレモン醤油ソースがけ 磯香あえ もやしたっぷりごまみそ汁	豚肉 牛乳 △あじ澱粉付き 焼きのり 豚肉・豆腐・油揚げ・みそ	にんじん・トマト 玉ねぎ・にんにく レモン(果汁) 小松菜・にんじん にんじん	キャベツ・とうもろこし じゃがいも・米粉 砂糖 もやし・大根	米 油 油 ごま油・ごま			855 30.4 2.3
3	金	ごはん 牛乳 肉じゃが かまぼこのゆず風味あえ	豚肉・高野豆腐 かまぼこ	牛乳 にんじん 小松菜・にんじん	玉ねぎ・枝豆・しょうが 切干大根・ゆず(果汁)きゅうり	じゃがいも・こんにゃく・砂糖 砂糖	油 油	しょうゆ・酒 しょうゆ 酢・鹽・こしょう	823 34.7 2.2
6	月	はちみつパン 牛乳 お月見豆乳シチュー コールスローサラダ	牛乳 鶏肉・豆乳・白いんげん豆	牛乳 にんじん	玉ねぎ	△はちみつパン △かぼちゃ入りじゃがいももち じゃがいも・米粉	油	コンソメ・塩・こしょう ノンエッグマヨネーズ・油 酢・鹽・こしょう	825 30.7 2.3
7	火	ソフトメン 牛乳 カレー丼 しょうがあえ 大學いも	牛乳 豚肉・油揚げ	牛乳 にんじん 小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし 玉ねぎ・しいたけ・長ねぎ・ごぼう キャベツ・しょうが	△ソフトめん でんぶん さつまいも・砂糖		カレー粉・カレールウ・みりん・しょうゆ しょうゆ しょうゆ・みりん	860 29.5 2.4
8	水	ポークチャーハン 牛乳 焼ききょうざ 中華あえ	豚肉・△炒り卵・なると △きょうざ まぐろ油漬	牛乳 わかめ にんじん	しいたけ・長ねぎ・枝豆 キャベツ・もやし	米 砂糖	ごま油 ごま・油・ごま油	中華だし・塩・こしょう・しょうゆ しょうゆ・酢	803 31.7 2.5
9	木	黒パン 牛乳 ミートグラタン ジュリエヌースープ ブルーベリーフルーツポンチ	牛乳 豚肉 ペーパン	牛乳 チーズ トマト	△黒パン 玉ねぎ・にんにく 大根・キャベツ・セロリ	マカロニ・砂糖	油	ケチャップ・こしょう・コンソメ コンソメ・塩・こしょう	825 29.1 2.5
10	金	ごはん 牛乳 さわら甘こうじ立田揚げ ごまあえ じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	牛乳 △さわら甘麹立田揚げ 油揚げ・みそ	牛乳 にんじん・小松菜 わかめ	玉ねぎ・もやし 玉ねぎ・えのきだけ	米 砂糖 ごま		しょうゆ	819 31.1 2.0
14	火	ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 春雨サラダ	牛乳 豆腐・豚肉	牛乳 にんじん 小松菜・にんじん	玉ねぎ・大根 とうもろこし	米 砂糖 春雨	油 油	酒・しょうゆ・オイスターソース 酢・しょうゆ・塩・こしょう	823 30.0 2.1
15	水	ごはん 牛乳 かつおとじやがいものケチャップあえ 野菜いっぽい豚汁	牛乳 △かつお澱粉付き 豚肉・豆腐・みそ	牛乳 にんじん・小松菜	△かつお澱粉付き 玉ねぎ・えのきだけ	米 じやがいも・砂糖	油 油	ケチャップ・ソース	870 32.5 1.9
16	木	コッペパン キャラメルクリーム 牛乳 トマトオムレツ パンネソテー	牛乳 △トマトオムレツ	牛乳 バセリ	△コッペパン・△キャラメルクリーム 玉ねぎ・にんにく	△コッペパン 油		粒マスター・しお・こしょう オリーブ油 塩・こしょう	854 34.0 3.1
17	金	漁のたこと彩り野菜の ジェノベーゼパゲッティ ミニロールパン つくば鰐のチキンカツ 茨城れんこんのマスタードサラダ	牛乳 △つくば鰐のチキンカツ	寒天 牛乳 △つくば鰐のチキンカツ ハム	△つくば鰐のチキンカツ 玉ねぎ・にんにく 黄パプリカ	△パゲッティ △ロールパン △	オリーブ油 △バジルソース 油	コンソメ・こしょう・ワイン 粒マスター・しお・こしょう・酢	800 36.7 2.8
20	月	コッペパン ブルーベリージャム 牛乳 ハンバーグハニーマスターードソース マカロニサラダ コーンポタージュ	牛乳 △ハンバーグ △まぐろ水煮 ペーパン・豆乳	牛乳 にんじん にんじん・バセリ	△ちみつ 玉ねぎ・きゅうり とうもろこし・たまねぎ	△コッペパン・△ブルーベリージャム △	ワイン・しょうゆ・粒マスター 油 油	粒マスター・しお・こしょう コンソメ・しお・こしょう	854 32.2 3.0
21	火	わかめ目白ごはん 牛乳 ししゃもフライ さつまいものガーリックサラダ	牛乳 △わかめ目白ごはん △ししゃもフライ	牛乳 △ししゃもフライ 小松菜・にんじん	枝豆 玉ねぎ・にんにく・しょうが	米・砂糖 油 さつまいも	油 油	しょうゆ・みりん・酒 しょうゆ・みりん	814 30.5 2.4
22	水	ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ 寒天入りヘルシーサラダ まぐろ水煮 けんちん汁 リンゴゼリー	牛乳 △	牛乳 △	△	△	△	△	867 35.4 2.3
23	木	ごはん 牛乳 いわしのごまみそ煮 からしあえ 豚肉と大根の煮物	牛乳 △いわしのごまみそ煮	牛乳 △	△	△	△	△	814 33.3 1.9
24	金	ミルクパン 牛乳 チリビーンズ こんにゃくサラダ	牛乳 △	牛乳 △	△	△	△	△	823 32.3 3.0
27	月	レーズンパン 牛乳 白身魚フライ チーズ入り小松菜サラダ ミネストローネ	牛乳 △白身魚フライ	牛乳 △	△	△	△	△	809 32.1 2.9
28	火	ごはん 牛乳 豚肉のスマニナ炒め 厚揚げのみそ汁	牛乳 △	牛乳 △	△	△	△	△	806 32.7 2.2
29	水	ごはん 牛乳 チキンカレー カリカリ大豆サラダ	牛乳 △	牛乳 △	△	△	△	△	792 29.9 2.1
30	木	パンキンコッペ 牛乳 肉だんごと野菜のスープ煮 ヨーグルト	牛乳 △	牛乳 △	△	△	△	△	794 32.8 2.4
31	金	ごはん 牛乳 赤魚のみそから揚げ 切り干し大根の炒め煮 きのこのすまし汁	牛乳 △	牛乳 △	△	△	△	△	793 33.8 2.1

* 都合により、献立や材料を変更することがありますので、ご了承ください。 * 原料配合表の確認が必要な食品には△マークをつけています。

* ベーコン、ハム、ワインナー、フランクフルトは乳・卵抜きの食物アレルギー対応品を使用しています。