

10 月 分 献 立 表



令和4年

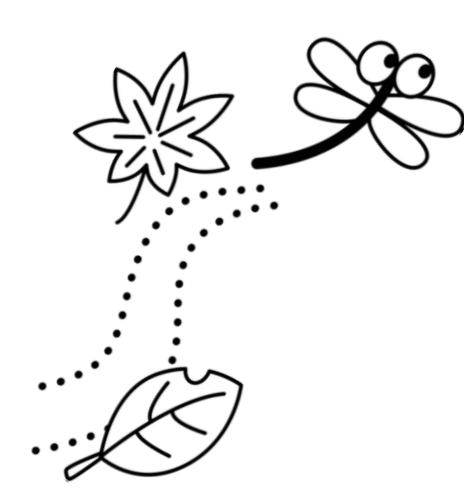
中 学 校

松 伏 町 学 校 給 食 セ ン タ ー

日 に ち	曜 日	ス プ ー ン	牛 乳	献 立		赤	黄	緑	栄 養 価	
				主 食	お か ず	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
4 ★	火	☞	○	揚げパン (きな粉)	鯛と野菜のスープ煮 いかのバジル風味焼き (小バット) ごぼうとこんにゃくのサラダ	きな粉 鯛 いか 牛乳	パン 米油 アーモンド粉 さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ だいこん しめじ バジル にんにく ごぼう やさしいこんにゃく もやし	817	38.4
5	水	☞	○	麦ご飯	チキンカレー たこナゲット 2個 ほうれん草サラダ	鶏肉 脱脂粉乳 チーズ たこナゲット 牛乳	米 麦 じゃがいも カレールウ 米油	たまねぎ にんじん しょうが にんにく とうもろこし ほうれん草 キャベツ	859	32.9
6	木		○	地粉うどん	きのこうどん 手作りスイートポテト 蓮根金平	鶏肉 油揚げ 牛乳 生クリーム 脱脂粉乳 豚肉	麺 米油 さつまいも バター さとう ごま	しめじ えのきたけ しいたけ なめこ さんさい まいたけ ねぎ れんこん にんじん こんにゃく	794	31.5
7	金		○	ご飯	白菜のスープ 焼売 3個 ナムル	豚肉 うずら卵 牛乳	米 ごま油	はくさい たまねぎ にんじん きくらげ こねぎ 焼売 こまつな だいこん もやし	783	29.1
11	火	☞	○	ご飯	凍り豆腐のみそ汁 鱈の塩麹焼き たくあんとキャベツの和え物 りんごヨーグルト	凍り豆腐 油揚げ 鱈の塩麹漬 牛乳 りんごヨーグルト	米 米油 ごま	たまねぎ にんじん だいこん チンゲンサイ しめじ たくあん キャベツ きゅうり	770	37.9
12	水	☞	○	子どもパン	ほうれん草ポタージュ オムレツ パンネアラビアータ	牛乳 生クリーム オムレツ ベーコン	パン 米油 マカロニ オリーブオイル	ほうれん草 たまねぎ ポタージュベース にんにく トマト パセリ	828	28.1
13	木		○	中華麺	長崎チャンボン 大学芋 3個 野菜炒め	豚肉 えび いか さつま揚げ 鶏肉 牛乳	麺 ごま ごま油 米油 さつまいも さとう でん粉	はくさい たまねぎ にんじん きくらげ しいたけ しょうが キャベツ しめじ	846	31.9
14	金	☞	○	ご飯	ラビオリスープ ハンバーグデミグラスソース 花野菜のアーリオオーリオ	豚肉 ハンバーグ ベーコン 牛乳	米 ラビオリ デミグラスソース さとう オリーブオイル	たまねぎ にんじん はくさい ほうれん草 マッシュルーム ブロッコリー カリフラワー キャベツ にんにく	804	31.3
17	月	☞ ヨー グル ト	飲 む	食パン	かぼちゃのクリームシチュー 豚肉のオニオンソース きのこサラダ	鶏肉 牛乳 豚肉 ペシャメルソース 生クリーム 脱脂粉乳 飲むヨーグルト	パン 米油 バター	かぼちゃ たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ えのきたけ きゅうり だいこん	822	38.5
18	火	☞	○	麦ご飯	マーボー丼 にらまんじゅう 2個 春雨の五目炒め	豆腐 豚肉 ハム 牛乳	米 麦 さとう でん粉 ごま油 米油 春雨	にんじん ねぎ しいたけ いら しょうが にんにく にらまんじゅう もやし ビーマン だけのこ	836	34.6

19日は食育の日

19	水		○	ご飯	野菜のみそ汁 鱈の塩焼き かぼちゃそぼろ煮	生揚げ 塩鯖 鶏肉 牛乳	米 米油 さとう	だいこん にんじん たまねぎ こまつな かぼちゃ	862	39.7
20	木		○	地粉うどん	五目うどん 野菜のかき揚げ コーンサラダ	鶏肉 なると わかめ 牛乳	麺 米油	にんじん ごぼう ねぎ みずな とうもろこし キャベツ きゅうり 野菜のかき揚げ	812	29.2
21	金		○	栗ご飯	沢煮椀 ししゃも南蛮漬 2本 菊花和え 柿	豚肉 豆腐 ししゃもでん粉付き かつお節 牛乳	米 もち米 栗 米油 ごま さとう ごま油	だいこん にんじん ねぎ しめじ こまつな しょうが にんにく きく きゅうり はくさい かき	755	29.2
25	火	☞	○	ツイストパン	アルファベットスープ 肉団子のケチャップ煮 2個 ジャーマンポテト	鶏肉 牛乳 肉団子のケチャップ煮 ベーコン チーズ	パン マカロニ 米油 じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ ビーマン パセリ	799	30.0
26	水	☞	○	麦ご飯	ハヤシライス 焼きフランク キャベツサラダ	豚肉 フランクフルト 牛乳	米 麦 じゃがいも ハヤシルウ 米油 デミグラスソース	たまねぎ にんじん トマト しょうが にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	885	29.9
27	木		○	中華麺	もやしあんかけラーメン 肉まん りんご	豚肉 なると 牛乳	麺 米油 でん粉 ごま油 肉まん	もやし にんじん たまねぎ だけのこ いら りんご	789	28.7
28	金		○	ご飯	すき焼き風煮 五目玉子焼き ごま風味和え	豚肉 豆腐 五目玉子焼き 牛乳	米 さとう	ねぎ はくさい こんにゃく しいたけ こまつな キャベツ もやし にんじん	807	34.1
31 ★	月	☞	○	エビピラフ	鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ ハロウィンデザート	えび 鶏肉 牛乳	米 バター じゃがいも 米油 マカロニ ハロウィンデザート	たまねぎ とうもろこし マッシュルーム にんじん さやいんげん しめじ トマト バジル キャベツ きゅうり	806	34.0

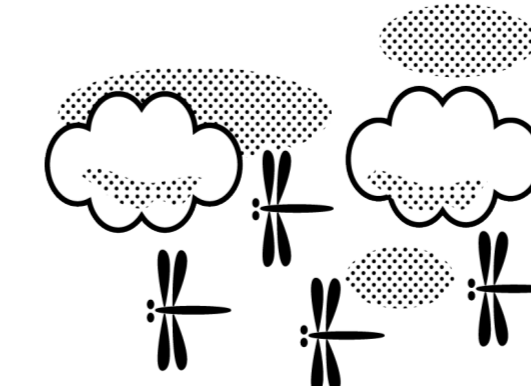


※献立は、材料の都合により変更することがありますので、あらかじめご了承ください。

※(★)印の日に、放送用資料があります。

※「はし」は毎日清潔なものを持ってきましょう。

※「スプーン」は 印のついた日に持ってきましょう。



平均	815	32.7
----	-----	------