

# 10月献立予定表

日 曜日	献立名	主 な 材 料						エネルギー (kcal)
		主に血や筋肉、骨になる		主に体の調子を整える		主にエネルギー源になる		
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC、他	5群 炭水化物	6群 脂質	
毎日	牛乳		牛乳					食塩 (グラム)
1 火	ごはん 豚キムチ炒め トック	豚肉 生揚げ ベーコン		にら にんじん チンゲンサイ	しょうが 白菜キムチ たまねぎ ねぎ えのきたけ	ごはん こんにゃく でんぶん ★トック	油 しょうゆ 酒 みりん しょうゆ 酒 しょうゆ 塩 こしょう がらスープ	847 2.5
2 水	麦ごはん あじの竜田揚げ ひじきの煮物 肉だんご入りみそ汁	あじ 大豆 さつま揚げ 豚肉 みそ	ひじき	にんじん	しょうが しょうが たまねぎ しめじ ねぎ	ごはん 大麦 でんぶん 砂糖 でんぶん	油 しょうゆ 酒 みりん しょうゆ みりん 酒 塩 こしょう 削り節	833 2.7
3 木	黒パン 豚肉とセロリのケチャップ炒め じゃがいもとベーコンのソテー キャベツのスープ わかめごはん	豚肉 ベーコン ウインナー		にんじん	たまねぎ セロリ たまねぎ キャベツ エリンギ	★黒パン じゃがいも	油 塩 こしょう ケチャップ ワイン カレー粉 塩 こしょう 塩 ワイン がらスープ	835 2.9
4 金	里芋と揚げ鶏の煮物 青菜のみそ汁	鶏肉 油揚げ みそ		にんじん	枝豆 たまねぎ えのきたけ	★わかめごはん ぎといも 小麦粉 こんにゃく 砂糖	油 塩 酒 しょうゆ 酒 みりん 削り節	884 2.7
7 月	ごはん 豚肉のしょうが炒め 大根サラダ (ごまドレッシング) コーンとベーコンのみそ汁	豚肉 ツナ ベーコン みそ		にんじん	たまねぎ しめじ しょうが だいこん きゅうり たまねぎ キャベツ スイートコーン	ごはん	油 しょうゆ みりん 酒 ★ごまドレッシング 削り節	807 2.5
8 火	ソフト麺 カレー南蛮汁 ちくわの磯辺揚げ のり酢あえ	鶏肉 油揚げ ちくわ 卵	青のり	にんじん ほうれんそう	たまねぎ もやし	ソフト麺 砂糖 でんぶん 小麦粉	油 カレールー カレー粉 しょうゆ みりん 削り節 砂糖 しょうゆ 酢 削り節	805 3.4
9 水	麦ごはん 回鍋肉 ごま豆乳スープ	豚肉 生揚げ 鶏肉 豆乳 みそ		にんじん ビーマン	しょうが キャベツ たまねぎ しめじ ねぎ	ごはん 大麦 砂糖	油 しょうゆ 酒 デンメンジャン オイスターソース ねりごま トウバンジャン しょうゆ がらスープ	760 2.2
10 木	ライ麦パン りんごジャム コーンクリームシチュー ハムのマリネ	鶏肉 ハム	牛乳 クリーム	にんじん ブロッコリー	たまねぎ スイートコーン ★コーンペースト たまねぎ レモン	★ライ麦パン ★りんごジャム じゃがいも 小麦粉 バター	油 塩 こしょう がらスープ 削り節	824 3.5
【日本の食べ物の旅 佐賀県】								
11 金	ごはん れんごんのはさみ揚げ いかのかけあえ だぶ (貝だくさん汁物)				★れんごんのはさみ揚げ きゅうり だいこん	ごはん 砂糖 里芋 こんにゃく ふ 砂糖 でんぶん	油 ごま しょうゆ 酢 しょうゆ 塩 酒 昆布 いわし煮干し	826 2.7
15 火	ツリーユ麺 (中華めん) (中華かき玉あん) 揚げじゃがのそぼろあんかけ ぶどうゼリー	豚肉 卵 豚肉		にんじん チンゲンサイ	たけのこ ねぎ しょうが ねぎ にんにく しょうが	中華めん でんぶん じゃがいも 砂糖 でんぶん	油 酒 しょうゆ 塩 こしょう がらスープ 豚骨スープ トウバンジャン しょうゆ 酒 酢 がらスープ	798 2.8
S D G s (持続可能な開発目標) 献立 12. つくる責任 つかう責任 を考える								
16 水	麦ごはん さばのみそ煮 からしあえ けんちん汁	さば みそ 油揚げ 豆腐		ごまつな にんじん	しょうが ねぎ もやし	ごはん 大麦 砂糖	油 しょうゆ 酒 みりん しょうゆ からし 削り節 しょうゆ みりん 酒 塩 削り節	775 2.5
17 木	ごはん ハンバーグきのこソース じゃこ入りサラダ (香味たまねぎドレッシング) かにかま汁	★ハンバーグ かに風味かまぼこ 生揚げ	ちりめんじゃこ	にんじん チンゲンサイ	えのきたけ しめじ キャベツ きゅうり たまねぎ	ごはん 砂糖 でんぶん	油 しょうゆ 酒 ★香味たまねぎドレッシング しょうゆ 塩 酒 がらスープ	772 2.5
18 金	ごはん 鶏のから揚げ 切り干し大根の煮物 豚肉とごぼうのみそ汁	鶏肉 さつま揚げ 豚肉 豆腐 みそ		にんじん	にんにく しょうが 切り干し大根 枝豆 ごぼう ねぎ	ごはん でんぶん 砂糖 油	油 しょうゆ 酒 しょうゆ みりん 酒 削り節	833 2.4
21 月	ごはん 揚げえびしゅうまい パンパンジー 中華かき玉コーンスープ	★えびしゅうまい ささみ ベーコン 卵		チンゲンサイ	えのきたけ しめじ キャベツ きゅうり スイートコーン	ごはん 砂糖 でんぶん	油 ねりごま 塩 酒 がらスープ	866 2.3
22 火	麦ごはん カレー 青菜とハムのサラダ (塩レモンドレッシング) フローズンヨーグルト	豚肉 ハム		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが りんご キャベツ レモン果汁	ごはん 大麦 じゃがいも 砂糖	油 カレールー 中濃ソース ケチャップ チャツネ 塩	872 2.3
23 水	ごはん ほっけの塩焼き ごぼうの炒め煮 さつま汁	★ほっけ一夜干し 豚肉 さつま揚げ 鶏肉 生揚げ みそ			ごぼう 枝豆 だいこん しいたけ ねぎ	ごはん 砂糖 こんにゃく 黒砂糖	油 しょうゆ オイスターソース みりん 酒	755 2.8
戸 頭 中 リ ク エ ス ト 献 立								
24 木	揚げパン ポトフ ブロッコリーのガーリックソテー	鶏肉 ウインナー ベーコン		にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ セロリ にんにく	★コッペパン 砂糖 じゃがいも	油 塩 こしょう がらスープ ワイン しょうゆ	766 2.7
25 金	ごはん ビビンバ(肉みそ) (ナムル) わかめスープ	豚肉 みそ ★大豆ミート なると 豆腐	わかめ	ごまつな にんじん	たけのこ しょうが にんにく もやし えのきたけ ねぎ	ごはん 砂糖 砂糖 ごま 油	油 しょうゆ 豆板醤 コチュジャン みりん 酒 しょうゆ 酢 しょうゆ 塩 こしょう がらスープ	750 2.8
28 月	ごはん いわしのかば焼き 菊花和え 豚汁	★いわし開きでんぶん付き ささみ 豚肉 豆腐 油揚げ みそ		ごまつな にんじん ほうれんそう	しょうが はくさい 菊 だいこん ごぼう ねぎ	ごはん 砂糖 でんぶん こんにゃく	油 しょうゆ 酒 酢 しょうゆ みりん 削り節 削り節	808 2.2
29 火	スパゲティーミートソース (スパゲティ) (ミートソース) コーンサラダ(和風ドレッシング)	豚肉 ★大豆ミート		にんじん トマト	にんにく たまねぎ セロリ キャベツ きゅうり スイートコーン	スパゲティ 砂糖	油 ケチャップ トマトピューレ デミグラスソース ワイン 塩 こしょう ★和風ドレッシング	754 2.7
30 水	ノギ屋の鳥飯 (ごはん) (ノギ屋の鶏照り焼き) わかめのおひたし タンダの山菜汁	鶏肉 豚肉 みそ	わかめ	にんじん	りんご ★ソテーオニオン もやし まいたけ しいたけ しめじ しょうが ★山菜水煮 はくさい ごぼう ねぎ	ごはん 砂糖 でんぶん ごま	油 酒 しょうゆ みりん さんしょう しょうゆ みりん 酢 削り節 みりん しょうゆ 酒 コチュジャン 削り節	770 2.5
31 木	ごはん 春巻き チンジャオロースー チンゲンサイのスープ	豚肉 ベーコン		ピーマン にんじん にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ しょうが	ごはん ★春巻き でんぶん 砂糖	油 酒 しょうゆ オイスターソース しょうゆ 塩 酒 がらスープ	819 2.5

\* 天候等により、使用する食材が変更することがあります。  
 \*\* ★表示がある食品は、使用されている主な材料から分類し、表記しています。  
 ◎ 不明な点は学校へお問い合わせください。

栄 養 素	基 準 量	10月の平均
エネルギー (kcal)	830	807
食 塩 (g)	2.5	2.6