



令和3年度

# 10月の献立表

柳沢中学校

日	牛乳	献立名	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織を作る	5群・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーになる	3群・4群 ビタミン 主に体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1金	○	ポークストロガノフ	豚肉,生クリーム	米,油,小麦粉,バター,三温糖	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,マッシュルーム	787kcal 28.9g
		じゃこサラダ	ひじき,ちりめんじゃこ	油,三温糖,ごま油	キャベツ,きゅうり,にんじん,レモン	
4月	○	きな粉揚げパン	きな粉(大豆)	コッペパン,油,三温糖		800kcal 29.0g
		にら団子のピリ辛スープ	鶏肉,たまご	でんぷん,はるさめ,ごま油	玉葱,にら,しょうが,はくさい,にんじん,ねぎ こまつな,干椎茸	
		フルーツボンチ	寒天	三温糖	みかん缶,パイン缶,白桃缶	
5火	○	肉みそかけうどん	豚肉,味噌	うどん,油,三温糖,ごま油,でんぷん	きゅうり,ねぎ,玉葱,にんじん,干椎茸,にんにく しょうが,だけのこと	747kcal 32.7g
		豆腐ステーキおろしソース	豆腐	油,三温糖,でんぷん	だいこん,にんにく	
		みかん			みかん	
6水	シ ョ ア	ご飯		米		771kcal 36.7g
		鮭のごまみそ焼き	鮭,味噌	三温糖,黒ごま,白ごま		
		肉じゃが	豚肉,さつま揚げ	油,じゃがいも,しらたき,三温糖	干椎茸,玉葱,にんじん,さやいんげん	
		ショア(マスカット)	ショア(マスカット)			
7木	○	玄米ご飯		米,玄米		848kcal 29.9g
		鶏肉とひよこ豆のカレー	ひよこめ,鶏肉	米油,小麦粉,三温糖	玉葱,にんにく,しょうが,トマト,ピーマン	
		ポテトサラダ	ポークハム	じゃがいも,ノンエッグマヨネーズ	にんじん,きゅうり,ホールコーン(冷凍)	
8金	○	栗ご飯	こんぶ	米,もち米,くり,白ごま		749kcal 29.6g
		卵焼き	豚肉,たまご	油,三温糖	玉葱,ほうれんそう,にんじん,干椎茸	
		つみれ汁	いわし,味噌	でんぷん,さといも	にんじん,だいこん,ねぎ,しょうが,こまつな	
11月	○	カレーピラフ	豚肉	米,麦,マーガリン,油	しょうが,にんにく,にんじん,玉葱,セロリ マッシュルーム,ピーマン	827kcal 29.3g
		パリパリサラダ	ツナ,ひじき	油,三温糖,ワンタンの皮	キャベツ,レタス,にんじん,きゅうり	
		ヨーグルトあえ	ヨーグルト(無糖)		パイン缶,みかん缶,干しぶどう	
12火	○	マーガリンパン		マーガリンパン		787kcal 32.8g
		鶏肉の韓国風唐揚げ	鶏肉	小麦粉,でんぷん,油,三温糖,白ごま	しょうが,ねぎ,にんにく	
		キャベツと枝豆のサラダ		油,三温糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,えだまめ	
		五目スープ	かまぼこ	じゃがいも	セロリ,にんじん,ホールコーン(冷凍) はくさい,こまつな	
13水	○	鯉の揚げ煮丼	はがとお	米,でんぷん,小麦粉,油,ごま油,白ごま	しょうが,にんにく,玉葱,だけのこと,チンゲン菜 もやし,ピーマン,赤ピーマン,しめじ	768kcal 33.6g
		春雨サラダ	ポークハム	はるさめ,三温糖,ごま油	きゅうり,にんじん,キャベツ	
		みかん			みかん	
14木	○	玄米ご飯		米,玄米		806kcal 34.0g
		豆腐ハンバーグおろし添え	豆腐,豚肉,鶏肉,たまご	パン粉,三温糖	玉葱,だいこん	
		和風サラダ		なたね油,三温糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,だいこん	
		きのこ汁	竹輪	でんぷん	えのきたけ,しめじ,干椎茸,にんじん こまつな,ねぎ	
15金	○	高菜チャーハン	豚肉,ちりめんじゃこ,たまご	米,バター,油,ごま油	ねぎ,にんじん,干椎茸,高菜漬(※1参照)	777kcal 29.7g
		ナムル		三温糖,ごま油,白ごま	だいこん,もやし,にんじん	
		中華すいとん	豚肉,豆腐	小麦粉,白玉粉,ごま油	にんにく,しょうが,干椎茸,にんじん はくさい,ねぎ,こまつな	
18月	<b>運動会振替休業</b>					
19火	○	きのこごはん	豚肉,油揚げ	米,油,三温糖	にんじん,しめじ,えのきたけ,干椎茸	768kcal 32.8g
		いかの南蛮揚げ	いか	ごま油,米粉,でんぷん,油,三温糖,白ごま	しょうが,ねぎ,一味唐辛子パウダー	
		田舎汁(しょうゆ)	生揚げ	じゃがいも	だいこん,にんじん,ねぎ,こまつな	
20水	○	パインパン		パインパン		745kcal 30.0g
		ポークビーンズ	大豆,豚肉,ベーコン	じゃがいも,油,小麦粉	玉葱,にんじん,セロリ	
		カントリーサラダ		三温糖,油	きゅうり,キャベツ,だいこん ホールコーン(冷凍),レモン	
21木	○	二色そばろ混ぜご飯	鶏肉,みそ,たまご	米,油,三温糖	しょうが	770kcal 34.2g
		野菜のおかか和え	鯉節		にんじん,ほうれんそう,キャベツ	
		石狩汁	鮭,油揚げ,味噌	じゃがいも,こんにゃく,油	しょうが,干椎茸,にんじん,だいこん,ねぎ	
22金	○	ガーリックライス	ベーコン	米,マーガリン	にんにく,パセリ	805kcal 26.4g
		豚肉と茄子のトマト煮	豚肉	オリーブ油,油,三温糖	玉葱,なす,トマト,セロリ,エリンギ,しめじ	
		じゃがいもの焼き天ぷら		じゃがいも,小麦粉,油		
25月	○	じゃこごはん	ちりめんじゃこ	米,麦,白ごま		776kcal 28.2g
		カレーポテトの包み焼き	豚ひき肉	ぎょうざの皮,じゃがいも,油	にんじん	
		いんげん豆のトマトスープ	白いんげん豆,鶏肉	三温糖	にんじん,玉葱,かぶ	
26火	○	麦ご飯		米,麦		765kcal 31.0g
		肉豆腐	豆腐,豚肉	しらたき,油,三温糖	玉葱,にんじん,干椎茸,ねぎ	
		ひじきとキャベツのナムル	ひじき	白ごま,ごま油	もやし,キャベツ,ほうれんそう	
27水	シ ョ ア	スパゲティクリームソース	鶏肉,牛乳,生クリーム,チーズ	スパゲティ,オリーブ油,小麦粉 バター,油	玉葱,にんじん,クリームコーン缶,パセリ	785kcal 32.4g
		豆のサラダ	大豆	油,三温糖,白ごま	きゅうり,にんじん,キャベツ,赤ピーマン	
		ショア(プレーン)	ショア(プレーン)			
28木	○	麦ご飯		米,麦		831kcal 30.7g
		煮魚	魚(サンマの予定),糸昆布	三温糖	しょうが,玉葱	
		田舎汁(味噌)	生揚げ,味噌	じゃがいも,こんにゃく,油	だいこん,にんじん,ごぼう,ねぎ,こまつな	
		みかん			みかん	
29金	○	ピザトースト	ポークハム,チーズ	無塩パン	玉葱,ピーマン	783kcal 33.5g
		ポトフ	豚肉,ベーコン ウィンナーソーセージ	じゃがいも	セロリ,玉葱,にんじん,キャベツ	
		パンプキンゼリー	寒天,牛乳	三温糖	かぼちゃ	

※食材調達の都合等により、献立が変わることがあります。