

令和6年度

10月の献立表

柳沢中学校



_	<u> </u>			1	1	-414'
日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルドー たんぱく質
1	ココア揚げパン			ショートニングパン 油 三温糖		738 kcal
	ボルシチ		豚肉	油バター	しょうが にんにく セロリー にんじん	25.6 g
火	*	+			玉葱 キャベツ ビート根 パセリ にんじん ブロッコリー マッシュルーム	-
	オリヴィエサラダ		鶏肉	じゃがいも 油 三温糖	ピクルス 玉葱	
2 水	ご飯 シイラのみそ焼きと			精白米		703 kcal
	大根のみそ煮	0	しいら みそ	三温糖 でんぷん	しょうが 大根	33.6 g
	かきたま汁		豆腐 たまご	でんぷん	小松菜 葱 にんじん えのきたけ	
	果物(ぶどう2粒)				ぶどう	
_	高菜チャーハン	0	豚肉 かまぼこ たまご	精白米 米粒麦 油 白ごま 三温糖	にんにく しょうが にんじん 葱 たかな漬 干し椎茸	751 kcal
3 木	太平燕		豚肉 なると うずら卵	油 緑豆はるさめ ごま油	にんにく しょうが 玉葱 にんじん 白菜	29.0 g
-1.	ごまきなこだんご		いか えび きな粉	冷凍白玉 白ごま 三温糖	もやし きくらげ チンゲンツァイ	-
	秋の香りごはん		鶏肉	精白米 さつまいも 油 三温糖	 にんじん しめじ 干し椎茸	729 kcal
4	卵焼き	0	豚肉 たまご	油 三温糖	玉葱 ほうれん草 にんじん 干し椎茸	28.8 g
金	みそ汁		油揚げ わかめ みそ		大根 葱	
	りんご				りんご	
7	赤米ご飯の雉焼き丼		鶏肉	精白米 赤米 白ごま 三温糖 でんぷん	にんにく しょうが	728 kcal
	キャベツのみそ汁	0	豆腐 みそ	17200 1751	キャベツ にんじん 葱	29.0 g
	さつま芋のレモン煮	1_		さつまいも 上白糖	レモン	
	スパゲティ・ナポリタン	0	ベーコン 豚肉 チーズ	スパゲティ オリーブ油	玉葱 にんじん マッシュルーム 青ピーマン	730 kcal 31.8 g
8 火	なすのトルティージャ		チーズ ハム たまご	オリーブ油	なす	
^	ビーンズサラダ		大豆	油 三温糖	キャベツ きゅうり にんじん 赤ピーマン 玉葱 パセリ	
	ご飯			精白米		738 kcal
9	のりの佃煮	0	のり	三温糖		27.4 g
水	鶏肉とこんにゃくのみそ煮		鶏肉 昆布 みそ 生揚げ	油 こんにゃく 三温糖 じゃがいも	しょうが 干し椎茸 にんじん たけのこ さやいんげん	720 kcal
	柿				柿	
	ご飯			精白米		
10	鮭のちゃんちゃん焼き	0	生鮭 みそ	油 バター 三温糖	キャベツ 玉葱 にんじん	35.9 g
木	me or o to o to to be c			—/ <u>—</u> /—/—	えのきたけ しめじ 玉葱 しょうが 白菜 にんじん	
	豆腐入り肉団子汁		鶏肉 豚肉 豆腐 たまご	でんぷん	一	
	わかめとジャコのご飯		わかめごはんの素 ちりめんじゃこ	精白米 白ごま		719 kcal
15 火	生揚げの吹き寄せ煮	0	鶏肉 生揚げ	油 こんにゃく 三温糖 でんぷん	しょうが にんじん たけのこ 干し椎茸 玉葱 さやいんげん	26.6 g
^	芋ようかん		寒天 調理用牛乳	さつまいも 三温糖		
	アップルシナモントースト		100	食パン はちみつ マーガリン	りんごジャム りんご	753 kcal
16	かぼちゃのシチュー	0	ベーコン 鶏肉 調理用牛乳	薄力粉 バター 油	かぼちゃ 玉葱 にんじん	26. 2 g
水	ツナと大根のサラダ	⊢ ັ	生クリーム ツナ	三温糖油	マッシュルーム ほうれん草 大根 きゅうり 白菜 ホールコーン	
				□二価値 個 □ 精白米 しらたき 油		
47	すき焼き丼		豚肉 焼き豆腐	三温糖 でんぷん	にんじん 白菜 葱	710 kcal
17 木	辛し和え	0			ほうれん草 もやし にんじん	30.4 g
	すまし汁 みかん			玉ふ	たけのこ にんじん えのきたけ 葱 小松菜 みかん	
	焼き豚チャーハン	+	焼き豚 なると		しょうが 葱 にんじん あさつき	750 kcal 23.7 g
18	春雨スープ	1 _	鶏肉	油緑豆はるさめ	にんじん 葱 干し椎茸	
金	1年的スプ	_	大切「八	白玉粉 さつまいも 上白糖	きくらげ キャベツ ほうれん草	
	ごま大学		調理用牛乳	白玉材 さりまいも エロ楣 白ごま 油		
	栗ご飯			精白米 もち米 くり 黒ごま		738 kcal 30.3 g
	ししゃものもみじ揚げ	- 0	子持ちししゃも たまご	でんぷん 薄力粉 油	にんじん	
月	白菜のおひたし	4	鰹節 かんさん		白菜にんじん	
	五目汁	+	鶏肉のおぼこ	でんぷん こんにゃく 玉ふ	にんじん 大根 葱 水菜 玉葱 マッシュルーム ごぼう	
22	とりごぼうピラフ] _	鶏肉	精白米 米粒麦 バター 油	にんじん さやいんげん	737 kcal 25.0 g
火	ペイザンヌスープ	0	鶏肉		かぶ 玉葱 にんじん キャベツ	
	りんごケーキ		たまご 調理用牛乳	薄力粉 三温糖 バター	りんご	
00	ご飯 さばの文化干し		さば文化干し	精白米		792 kcal 38.7 g
23 7k	ではの入化士し			こんにゃく 三温糖	 干し椎茸 にんじん ごぼう さやいんげん	
	五目豆	0	大豆 こんふ	1こかにやく 二浦標		
	五目豆田舎汁	0	大豆 こんぶ 生揚げ みそ	じゃがいも こんにゃく	大根 にんじん ごぼう 葱	-
	田舎汁	0	生揚げ みそ	じゃがいも こんにゃく	にんにく 葱 にら もやし	717 kcal
水 24	田舎汁ソース焼きそば	0	生揚げ みそ 豚肉	じゃがいも こんにゃく 蒸し中華めん 油	にんにく 葱 にら もやし キャベツ 玉葱 にんじん	717 kcal
水 24	田舎汁 ソース焼きそば チヂミ		生揚げ みそ	じゃがいも こんにゃく 蒸し中華めん 油 薄力粉 上新粉 ごま油 白ごま	にんにく 葱 にら もやし キャベツ 玉葱 にんじん にら 葱 にんにく	717 kcal 26.7 g
水 24	田舎汁ソース焼きそば		生揚げ みそ 豚肉	じゃがいも こんにゃく 蒸し中華めん 油	にんにく 葱 にら もやし キャベツ 玉葱 にんじん	
水 24 木	田舎汁 ソース焼きそば チヂミ フルーツポンチ	0	生揚げ みそ 豚肉	じゃがいも こんにゃく 蒸し中華めん 油 薄力粉 上新粉 ごま油 白ごま 三温糖	にんにく 葱 にら もやし キャベツ 玉葱 にんじん にら 葱 にんにく	26.7 g
水 24 木 25	田舎汁 ソース焼きそば チヂミ フルーツポンチ ご飯 ポークハンバーグ ミックスベジタブル		生揚げ みそ	じゃがいも こんにゃく 蒸し中華めん 油 薄力粉 上新粉 ごま油 白ごま 三温糖 精白米	にんにく 葱 にら もやし キャベツ 玉葱 にんじん にら 葱 にんにく パイン缶 黄桃缶詰 みかん缶 レモン 玉葱 りんご にんじん とうもろこし 枝豆	26.7 g 772 kcal
水 24 木 25	田舎汁 ソース焼きそば チヂミ フルーツポンチ ご飯 ポークハンバーグ	0	生揚げ みそ 豚肉 いか えび	じゃがいも こんにゃく 蒸し中華めん 油 薄力粉 上新粉 ごま油 白ごま 三温糖 精白米 油 パン粉	にんにく 葱 にら もやし キャベツ 玉葱 にんじん にら 葱 にんにく パイン缶 黄桃缶詰 みかん缶 レモン 玉葱 りんご にんじん とうもろこし 枝豆 大根 にんじん 玉葱 小松菜	26.7 g 772 kcal
水 24 木 25 金	田舎汁 ソース焼きそば チヂミ フルーツポンチ ご飯 ポークハンバーグ ミックスベジタブル	0	生揚げ みそ	じゃがいも こんにゃく 蒸し中華めん 油 薄力粉 上新粉 ごま油 白ごま 三温糖 精白米 油 パン粉	にんにく 葱 にら もやし キャベツ 玉葱 にんじん にら 葱 にんにく パイン缶 黄桃缶詰 みかん缶 レモン 玉葱 りんご にんじん とうもろこし 枝豆 大根 にんじん 玉葱 小松菜 たけのこ にんじん こ葱	26.7 g 772 kcal
水 24 木 25 金	田舎汁 ソース焼きそば チヂミ フルーツポンチ ご飯 ポークハンバーグ ミックスベジタブル 大根のスープ	0	生揚げ みそ 豚肉 いか えび 豚肉 鶏肉 たまご ベーコン	じゃがいも こんにゃく 蒸し中華めん 油 薄力粉 上新粉 ごま油 白ごま 三温糖 精白米 油 パン粉 マーガリン	にんにく 葱 にら もやし キャベツ 玉葱 にんじん にら 葱 にんにく パイン缶 黄桃缶詰 みかん缶 レモン 玉葱 りんご にんじん とうもろこし 枝豆 大根 にんじん 玉葱 小松菜	26.7 g 772 kcal 32.4 g
水 24 木 25 金	田舎汁 ソース焼きそば チヂミ フルーツポンチ ご飯 ポークハンバーグ ミックスベジタブル 大根のスープ 山の幸のスパゲティ	0	生揚げ みそ	じゃがいも こんにゃく 蒸し中華めん 油 薄力粉 上新粉 ごま油 白ごま 三温糖 精白米 油 パン粉 マーガリン スパゲティ バター 油	にんにく 葱 にら もやし キャベツ 玉葱 にんじん にら 葱 にんにく パイン缶 黄桃缶詰 みかん缶 レモン 玉葱 りんご にんじん とうもろこし 枝豆 大根 にんじん 玉葱 小松菜 たけのこ にんじん こ葱 生しいたけ しめじ えのきたけ	26.7 g 772 kcal 32.4 g 718 kcal
水 24 木 25 金 28 月	田舎汁 ソース焼きそば チヂミ フルーツポンチ ご飯 ポークハンバーグ ミックスベジタブル 大根のスープ 山の幸のスパゲティ 海藻とツナの和風サラダ スイートポテト ご飯	0	生揚げ みそ 豚肉 いか えび 豚肉 鶏肉 たまご ベーコン 豚肉 干ひじき くきわかめ ツナ たまご 生クリーム	じゃがいも こんにゃく 蒸し中華めん 油 薄力粉 上新粉 ごま油 白ごま 三温糖 精白米 油 パン粉 マーガリン スパゲティ バター 油 三温糖 黒ごま さつまいも 三温糖 バター 精白米	にんにく 葱 にら もやし キャベツ 玉葱 にんじん にら 葱 にんにく パイン缶 黄桃缶詰 みかん缶 レモン 玉葱 りんご にんじん とうもろこし 枝豆 大根 にんじん 玉葱 小松菜 たけのこ にんじん こ葱 生しいたけ しめじ えのきたけ キャベツ 小松菜 しょうが	26.7 g 772 kcal 32.4 g 718 kcal
水 24 木 25 金 28 月	田舎汁 ソース焼きそば チヂミ フルーツポンチ ご飯 ポークハンバーグ ミックスベジタブル 大根のスープ 山の幸のスパゲティ 海藻とツナの和風サラダ スイートポテト ご飯 さんまの筒煮	0 0	生揚げ みそ 豚肉 いか えび 豚肉 鶏肉 たまご ベーコン 豚肉 干ひじき くきわかめ ツナ たまご 生クリーム	じゃがいも こんにゃく 蒸し中華めん 油 薄力粉 上新粉 ごま油 白ごま 三温糖 精白米 油 パン粉 マーガリン スパゲティ バター 油 三温糖 黒ごま さつまいも 三温糖 バター	にんにく 葱 にら もやし キャベツ 玉葱 にんじん にら 葱 にんにく パイン缶 黄桃缶詰 みかん缶 レモン 玉葱 りんご にんじん とうもろこし 枝豆 大根 にんじん 玉葱 小松菜 たけのこ にんじん こ葱 生しいたけ しめじ えのきたけ キャベツ 小松菜 しょうが	26.7 g 772 kcal 32.4 g 718 kcal 26.9 g
水 24 木 25 金 28 月	田舎汁 ソース焼きそば チヂミ フルーツポンチ ご飯 ポークハンバーグ ミックスベジタブル 大根のスープ 山の幸のスパゲティ 海藻とツナの和風サラダ スイートポテト ご飯 さんまの筒煮 磯あえ	0	生揚げ みそ 豚肉 いか えび 豚肉 鶏肉 たまご ベーコン 豚肉 干ひじき くきわかめ ツナ たまご 生クリーム さんま あおさ	じゃがいも こんにゃく 蒸し中華めん 油 薄力粉 上新粉 ごま油 白ごま 三温糖 精白米 油 パン粉 マーガリン スパゲティ バター 油 三温糖 黒ごま さつまいも 三温糖 バター 精白米 三温糖	にんにく 葱 にら もやし キャベツ 玉葱 にんじん にら 葱 にんにく パイン缶 黄桃缶詰 みかん缶 レモン 玉葱 りんご にんじん とうもろこし 枝豆 大根 にんじん 玉葱 小松菜 たけのこ にんじん こ葱 生しいたけ しめじ えのきたけ キャベツ 小松菜 しょうが 葱 ほうれん草 白菜 水菜 にんじん	26.7 g 772 kcal 32.4 g 718 kcal 26.9 g
水 24 木 25 金 28 月	田舎汁 ソース焼きそば チヂミ フルーツポンチ ご飯 ポークハンバーグ ミックスベジタブル 大根のスープ 山の幸のスパゲティ 海藻とツナの和風サラダ スイートポテト ご飯 さんまの筒煮 磯あえ 具だくさん汁	0 0	生揚げ みそ 豚肉 いか えび 豚肉 鶏肉 たまご ベーコン 豚肉 干ひじき くきわかめ ツナ たまご 生クリーム さんま あおさ 油揚げ 昆布 みそ	じゃがいも こんにゃく 蒸し中華めん 油 薄力粉 上新粉 ごま油 白ごま 三温糖 精白米 油 パン粉 マーガリン スパゲティ バター 油 三温糖 黒ごま さつまいも 三温糖 バター 精白米 三温糖	にんにく 葱 にら もやし キャベツ 玉葱 にんじん にら 葱 にんにく パイン缶 黄桃缶詰 みかん缶 レモン 玉葱 りんご にんじん とうもろこし 枝豆 大根 にんじん 玉葱 小松菜 たけのこ にんじん こ葱 生しいたけ しめじ えのきたけ キャベツ 小松菜 しょうが 葱 ほうれん草 白菜 水菜 にんじん 大根 にんじん 葱 小松菜	26.7 g 772 kcal 32.4 g 718 kcal 26.9 g 747 kcal 28.3 g
水 24 木 25 金 28 月 29 火 30	田舎汁 ソース焼きそば チヂミ フルーツポンチ ご飯 ポークハンバーグ ミックスベジタブル 大根のスープ 山の幸のスパゲティ 海藻とツナの和風サラダ スイートポテト ご飯 さんまの筒煮 磯あえ 具だくさん汁 狐舞茸ご飯	0 0	生揚げ みそ 豚肉 いか えび 豚肉 鶏肉 たまご ベーコン 豚肉 干ひじき くきわかめ ツナ たまご 生クリーム さんま あおさ 油揚げ 昆布 みそ 油揚げ	じゃがいも こんにゃく 蒸し中華めん 油 薄力粉 上新粉 ごま油 白ごま 三温糖 精白米 油 パン粉 マーガリン スパゲティ バター 油 三温糖 黒ごま さつまいも 三温糖 ごま さつまいも 素白米 三温糖	にんにく 葱 にら もやし キャベツ 玉葱 にんじん にら 葱 にんにく パイン缶 黄桃缶詰 みかん缶 レモン 玉葱 りんご にんじん とうもろこし 枝豆 大根 にんじん 玉葱 小松菜 たけのこ にんじん こ葱 生しいたけ しめじ えのきたけ キャベツ 小松菜 しょうが 葱 ほうれん草 白菜 水菜 にんじん 太根 にんじん 葱 小松菜 たけのこ まいたけ さやいんげん	26.7 g 772 kcal 32.4 g 718 kcal 26.9 g 747 kcal 28.3 g
水 24 木 25 金 28 月	田舎汁 ソース焼きそば チヂミ フルーツポンチ ご飯 ポークハンバーグ ミックスベジタブル 大根のスープ 山の幸のスパゲティ 海藻とツナの和風サラダ スイートポテト ご飯 さんまの筒煮 磯あえ 具だくさん汁 狐舞茸ご飯 大豆とレンコンの炒り煮	0 0	生揚げ みそ 豚肉 いか えび 下肉 鶏肉 たまご ベーコン 豚肉 干ひじき くきわかめ ツナ たまご 生クリーム さんま あおさ 油揚げ 昆布 みそ 油揚げ さつま揚げ 大豆 昆布	じゃがいも こんにゃく 蒸し中華めん 油 薄力粉 上新粉 ごま油 白ごま 三温糖 精白米 油 パン粉 マーガリン スパゲティ バター 油 三温糖 黒ごま さつまいも 三温糖 さつまいも 精白米 三温糖 油 さつまいも 精白米 油 油 三温糖	にんにく 葱 にら もやし キャベツ 玉葱 にんじん にら 葱 にんにく パイン缶 黄桃缶詰 みかん缶 レモン 玉葱 りんご にんじん とうもろこし 枝豆 大根 にんじん 玉葱 小松菜 たけのこ にんじん こ葱 生しいたけ しめじ えのきたけ キャベツ 小松菜 しょうが 葱 ほうれん草 白菜 水菜 にんじん 大根 にんじん 葱 小松菜 たけのこ まいたけ さやいんげん にんじん れんこん さやいんげん	26.7 g 772 kcal 32.4 g 718 kcal 26.9 g 747 kcal 28.3 g
水 24 木 25 金 28 月 29 火 30	田舎汁 ソース焼きそば チヂミ フルーツポンチ ご飯 ポークハンバーグ ミックスベジタブル 大根のスープ 山の幸のスパゲティ 海藻とツナの和風サラダ スイートポテト ご飯 さんまの筒煮 磯あえ 具だくさん汁 狐舞茸ご飯	0 0	生揚げ みそ 豚肉 いか えび 豚肉 鶏肉 たまご ベーコン 豚肉 干ひじき くきわかめ ツナ たまご 生クリーム さんま あおさ 油揚げ 昆布 みそ 油揚げ	じゃがいも こんにゃく 蒸し中華めん 油 薄力粉 上新粉 ごま油 白ごま 三温糖 精白米 油 パン粉 マーガリン スパゲティ バター 油 三温糖 黒ごま さつまいも 三温糖 ごま さつまいも 素白米 三温糖	にんにく 葱 にら もやし キャベツ 玉葱 にんじん にら 葱 にんにく パイン缶 黄桃缶詰 みかん缶 レモン 玉葱 りんご にんじん とうもろこし 枝豆 大根 にんじん 玉葱 小松菜 たけのこ にんじん こ葱 生しいたけ しめじ えのきたけ キャベツ 小松菜 しょうが 葱 ほうれん草 白菜 水菜 にんじん 太根 にんじん 葱 小松菜 たけのこ まいたけ さやいんげん	26.7 g 772 kcal 32.4 g 718 kcal 26.9 g 747 kcal 28.3 g
水 24木 25金 28月 29火 30水	田舎汁 ソース焼きそば チヂミ フルーツポンチ ご飯 ポークハンバーグ ミックスベジタブル 大根のスープ 山の幸のスパゲティ 海藻とツナの和風サラダ スイートポテト ご飯 さんまの筒煮 磯あえ 具だくさん汁 狐舞茸ご飯 大豆とレンコンの炒り煮 豆腐団子汁 ショートニングパン	0 0	生揚げ みそ 豚肉 いか えび 豚肉 鶏肉 たまご ベーコン 豚肉 干ひじき くきわかめ ツナ たまご 生クリーム さんま おおさ 油揚げ 昆布 みそ 油揚げ さつま揚げ 大豆 昆布 豆腐 鶏肉 油揚げ	じゃがいも こんにゃく 蒸し中華めん 油 薄力粉 上新粉 ごま油 白ごま 三温糖 精白米 油 パン粉 マーガリン スパゲティ バター 油 三温糖 黒ごま さつまいも 三温糖 バター精白米 三温糖 はつまいも 精白米 油 油 三温糖 ロ玉粉 油 ショートニングパン 油 マッシュポテト 薄力粉	にんにく 葱 にら もやし キャベツ 玉葱 にんじん にら 葱 にんにく パイン缶 黄桃缶詰 みかん缶 レモン 玉葱 りんご にんじん とうもろこし 枝豆 大根 にんじん 玉葱 小松菜 たけのこ にんじん こ葱 生しいたけ しめじ えのきたけ キャベツ 小松菜 しょうが 葱 ほうれん草 白菜 水菜 にんじん 大根 にんじん 葱 小松菜 たけのこ まいたけ さやいんげん にんじん れんこん さやいんげん ごぼう にんじん 葱 ほうれん草	26.7 g 772 koal 32.4 g 718 koal 26.9 g 747 koal 28.3 g
水 24木 25金 28月 29火 30水 31	田舎汁 ソース焼きそば チヂミ フルーツポンチ ご飯 ポークハンバーグ ミックスベジタブル 大根のスープ 山の幸のスパゲティ 海藻とツナの和風サラダ スイートポテト ご飯 さんまの筒煮 磯あえ 具だくさん汁 狐舞茸ご飯 大豆とレンコンの炒り煮 豆腐団子汁	0 0	生揚げ みそ 豚肉 いか えび 下肉 鶏肉 たまご ベーコン 豚肉 干ひじき くきわかめ ツナ たまご 生クリーム さんま あおさ 油揚げ 昆布 みそ 油揚げ さつま揚げ 大豆 昆布	じゃがいも こんにゃく 蒸し中華めん 油 薄力粉 上新粉 ごま油 白ごま 三温糖 精白米 油 パン粉 マーガリン スパゲティ バター 油 三温糖 黒ごま さつまいも 三温糖 さつまいも 精白米 油 コニ温糖 由玉粉 油 油 三温糖 ショートニングパン	にんにく 葱 にら もやし キャベツ 玉葱 にんじん にら 葱 にんにく パイン缶 黄桃缶詰 みかん缶 レモン 玉葱 りんご にんじん とうもろこし 枝豆 大根 にんじん 玉葱 小松菜 たけのこ にんじん こ葱 生しいたけ しめじ えのきたけ キャベツ 小松菜 しょうが 葱 ほうれん草 白菜 水菜 にんじん 大根 にんじん 葱 小松菜 たけのこ まいたけ さやいんげん にんじん れんこん さやいんげん	26.7 g 772 kcal 32.4 g 718 kcal 26.9 g 747 kcal 28.3 g 748 kcal 28.3 g