



令和6年度

10月の献立表

柳沢中学校



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	材料 たんぱく質
1 火	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 玉葱 キャベツ ビート根 パセリ	25.6 g
	オリヴィエサラダ		鶏肉	じゃがいも 油 三温糖	にんじん ブロッコリー マッシュルーム ピクルス 玉葱	
2 水	ご飯	○		精白米		703 kcal
	シイラのみそ焼きと 大根のみそ煮		しいら みそ	三温糖 でんぶん	しょうが 大根	33.6 g
	かきたま汁		豆腐 たまご	でんぶん	小松菜 葱 にんじん えのきたけ	
	果物(ぶどう2粒)				ぶどう	
3 木	高菜チャーハン	○	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
	太平燕		豚肉 なた うずら卵 いか えび	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 もやし きくらげ チンゲンツァイ	29.0 g
	ごまきなこだんご		きな粉	冷凍白玉 白ごま 三温糖		
4 金	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
	卵焼き		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
	みそ汁		油揚げ わかめ みそ		大根 葱	
	りんご				りんご	
7 月	赤米ご飯の焼焼き丼	○	鶏肉	精白米 赤米 白ごま 三温糖 でんぶん	にんにく しょうが	728 kcal
	キャベツのみそ汁		豆腐 みそ		キャベツ にんじん 葱	29.0 g
	さつま芋のレモン煮			さつまいも 上白糖	レモン	
8 火	スパゲティ・ナポリタン	○	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
	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	31.8 g
	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	
9 水	ご飯	○		精白米		738 kcal
	のりの佃煮		のり	三温糖		27.4 g
	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	
	柿				柿	
10 木	ご飯	○		精白米		720 kcal
	鮭のちゃんちゃん焼き		生鮭 みそ	油 バター 三温糖	キャベツ 玉葱 にんじん えのきたけ しめじ	35.9 g
	豆腐入り肉団子汁		鶏肉 豚肉 豆腐 たまご	でんぶん	玉葱 しょうが 白菜 にんじん 葱 小松菜 干し椎茸	
15 火	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
	生揚げの吹き寄せ煮		鶏肉 生揚げ	油 こんにゃく 三温糖 でんぶん	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		
16 水	アップルシナモントースト	○		食パン はちみつ マーガリン	りんごジャム りんご	753 kcal
	かぼちゃのシチュー		ベーコン 鶏肉 調理用牛乳 生クリーム	薄力粉 バター 油	かぼちゃ 玉葱 にんじん マッシュルーム ほうれん草	26.2 g
	ツナと大根のサラダ		ツナ	三温糖 油	大根 きゅうり 白菜 ホールコーン	
17 木	すき焼き丼	○	豚肉 焼き豆腐	精白米 しらたき 油 三温糖 でんぶん	にんじん 白菜 葱	710 kcal
	辛し和え				ほうれん草 もやし にんじん	30.4 g
	すまし汁			玉ふ	たけのこ にんじん えのきたけ 葱 小松菜	
	みかん				みかん	
18 金	焼き豚チャーハン	○	焼き豚 なた	精白米 油	しょうが 葱 にんじん あさつき	750 kcal
	春雨スープ		鶏肉	油 緑豆はるさめ	にんじん 葱 干し椎茸 きくらげ キャベツ ほうれん草	23.7 g
	ごま大学		調理用牛乳	白玉粉 さつまいも 上白糖 白ごま 油		
21 月	栗ご飯	○		精白米 もち米 くり 黒ごま		738 kcal
	ししゃものみみじ揚げ		子持ちししゃも たまご	でんぶん 薄力粉 油	にんじん	30.3 g
	白菜のおひたし		鰹節		白菜 にんじん	
	五目汁		鶏肉 かまぼこ	でんぶん こんにゃく 玉ふ	にんじん 大根 葱 水菜	
22 火	とりごぼうピラフ	○	鶏肉	精白米 米粒麦 バター 油	玉葱 マッシュルーム ごぼう にんじん さやいんげん	737 kcal
	ペイザンヌスープ		鶏肉		かぶ 玉葱 にんじん キャベツ	25.0 g
	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	
23 水	ご飯	○		精白米		792 kcal
	さばの文化干し		さば文化干し			38.7 g
	五目豆		大豆 こんぶ	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	
	田舎汁		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	
24 木	ソース焼きそば	○	豚肉	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
	チヂミ		いか えび	薄力粉 上新粉 ごま油 白ごま	にら 葱 にんにく	26.7 g
	フルーツポンチ			三温糖	パイン缶 黄桃缶詰 みかん缶 レモン	
25 金	ご飯	○		精白米		772 kcal
	ポークハンバーグ		豚肉 鶏肉 たまご	油 パン粉	玉葱 りんご	32.4 g
	ミックスベジタブル			マーガリン	にんじん とうもろこし 枝豆	
	大根のスープ		ベーコン		大根 にんじん 玉葱 小松菜	
28 月	山の幸のスパゲティ	○	豚肉	スパゲティ バター 油	たけのこ にんじん こ葱 生しいたけ しめじ えのきたけ	718 kcal
	海藻とツナの和風サラダ		干ひじき くきわかめ ツナ	三温糖 黒ごま	キャベツ 小松菜 しょうが	26.9 g
	スイートポテト		たまご 生クリーム	さつまいも 三温糖 バター		
29 火	ご飯	○		精白米		747 kcal
	さんまの筒煮		さんま	三温糖	しょうが 葱	28.3 g
	磯あえ		あおさ		ほうれん草 白菜 水菜 にんじん	
	具だくさん汁		油揚げ 昆布 みそ	さつまいも	大根 にんじん 葱 小松菜	
30 水	狐舞茸ご飯	○	油揚げ	精白米 油	たけのこ まいたけ さやいんげん	748 kcal
	大豆とレンコンの炒り煮		さつま揚げ 大豆 昆布	油 三温糖	にんじん れんこん さやいんげん	28.3 g
	豆腐団子汁		豆腐 鶏肉 油揚げ	白玉粉 油	ごぼう にんじん 葱 ほうれん草	
31 木	ショートニングパン	○		ショートニングパン		828 kcal
	かぼちゃコロッケ		豚肉 たまご	油 マッシュポテト 薄力粉 パン粉 米ぬか油	かぼちゃ かぼちゃ 玉葱	26.5 g
	コールスローサラダ			油	キャベツ にんじん ホールコーン パセリ	
	ジュリエンスープ		ベーコン	油	キャベツ 玉葱 にんじん セロリー 小松菜	