

10月予定献立表

種類類(アーモンドは「ア」、カシューナッツは「カ」、くるみは「く」と記入します。
↓果物は食品名を記入します。

日 曜	献立名	アレルギー物質										体をつくるもと(赤)		体の調子を整えるもと(緑)		エネルギーのもと(黄)		エネルギーkcal たんぱく質g 脂質% カルシウムmg			
		こむぎ ごま	乳 卵	そば 小麦	そば 小麦	えび かに	山 芋	果 物	1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質							
2月	米飯																	米			
	牛乳		☆											牛乳							
	チンジャオロースー													豚肉		にんじん ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ	でんぷん	こめ油		
	卵とコーンの中中華スープ		☆											たまご 豆腐		チンゲンサイ	しめじ コーン		ごま油		
	アイスデザート		☆	☆										(乳製品)				(さとう 水あめ もち菓子)	(油)		
<p>10月2日は、1Cのリクエスト給食「アイス大福」・10月3日は、3Dのリクエスト給食「レーズンパン」です。 この2クラスは、給食委員会が7月に行った残量調査で優秀でした。 中学生は、大切な成長段階です。特に骨の成長のためにはカルシウムが必要になります。 牛乳にはカルシウムが多く含まれています。 しっかりとバランスのよい食事をして、丈夫な体を作りましょう。</p>																					
3火	レーズンパン		☆	☆										ぶどう (脱脂粉乳)				(干しぶどう)	(小麦粉 さとう)	(マーガリン)	
	牛乳			☆										牛乳							
	レンズ豆入りミートグラタン			☆										牛肉 レンズ豆	チーズ	にんじん	にんにくしょうが たまねぎ	じゃがいも さとう	こめ油		
	ブロッコリーとコーンのサラダ															ブロッコリー	キャベツ コーン	さとう	こめ油		
4水	秋の香りごはん													鶏肉		にんじん	干しいたけ	さつまいも さとう	くり		
	牛乳			☆										牛乳							
	いわしの磯辺揚げ		☆											(いわし 大豆粉)	(青のり)			(小麦粉 米 さとう)	こめ油		
	白玉団子汁															ほうれんそう	だいこん ごぼう ねぶか	(上新粉 でんぷん)			
	デザート													みかん ぶどう			(みかん ぶどう)	(さとう)	(油)		
5木	米飯																			米	
	牛乳			☆										牛乳							
	いかの更紗揚げ													いか			しょうが	でんぷん	こめ油		
	塩ナムル					☆	☆									ほうれんそう	もやし		ごま油 ごま		
	生揚げと里芋の旨煮													生揚げ		にんじん	干しいたけ だいこん こんにゃく	さといも さとう			
6金	米飯																			米	
	牛乳			☆										牛乳							
	牛肉の柳川煮			☆										牛肉 たまご		にんじん	たまねぎ ごぼう こんにゃく	さとう			
	桜エビ団子のすまし汁													豆腐 桜エビ団子		葉ねぎ	だいこん しめじ				
	9月 体育の日																				
10火	パン		☆	☆										(脱脂粉乳)					(小麦粉 さとう)	(マーガリン)	
	牛乳			☆										牛乳							
	紅ますのトマトソースかけ													(紅マス)		トマト	たまねぎ	(でんぷん)	こめ油 オリーブ油		
	粉ふきいも															パセリ		じゃがいも			
	わかめのスープ													わかめ		にんじん	だいこん たまねぎ ねぶか				
11水	うどん		☆																	小麦粉	
	牛乳			☆										牛乳							
	カレー南蛮		☆	☆										鶏肉 うずら卵 油揚げ		にんじん	干しいたけ たまねぎ ねぶか		こめ油		
	さつまいもと小魚の唐揚げ													大豆		煮干し		さつまいも でんぷん	こめ油		
	デザート																(もも)	(さとう)			
12木	ナシゴレン													鶏肉 えび		赤パプリカ	にんにく たまねぎ		こめ油		
	牛乳			☆										牛乳							
	ひじき入り鶏つくね													(鶏肉 大豆)	(ひじき)			でんぷん さとう	こめ油		
	うずら卵と野菜のスープ		☆											うずら卵 ウィナー		にんじん ほうれんそう	キャベツ				
13金	米飯																			米	
	牛乳			☆										牛乳							
	焼き塩鯖													さば							
	ひじきの煮物													さつまいも	ひじき	にんじん	しらたき	さとう			
	油揚げともやしのみそ汁													油揚げ みそ			キャベツ もやし 葉ねぎ				

「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ毎日元気に過ごしましょう! (都合により食材等献立内容を変更することがあります。)

10月予定献立表

種実類(アーモンドは「ア」、カシューナッツは「カ」、くるみは「く」と記入します。
↓ 果物は食品名を記入します。

沼津市立愛鷹中学校

日 曜	献立名	アレルギー物質								体をつくるもと(赤)		体の調子を整えるもと(緑)		エネルギーのもと(黄)		エネルギーkcal たんぱく質g 脂質% カルシウムmg	
		こむぎ たまご	乳製品	そば 小麦	落花生	えび かに	山芋	果物	1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質			
16 月	米飯												米				
	牛乳		☆										牛乳			840	
	さんまの蒲焼き								(さんま)				(でんぷん) さとう	ごめ油		25.6	
	ゴマ入りおひたし											こまつな	キャベツ		ごま	28.6	
	豆腐となめこのみそ汁								豆腐 みそ				なめこ たまねぎ ねぶか			350	
17 火	きなこ揚げパン	☆	☆						(脱脂粉乳)きなこ				(小麦粉 さとう)	(マーガリン)		813	
	牛乳		☆										牛乳			29.5	
	ポトフ								ベーコン 豚肉			にんじん	にんにく しょうが セロリ だいこん たまねぎ	じゃがいも	ごめ油	27.8	
	ヨーグルトサラダ		☆									りんご	パイン 黄もも			374	
18 水	中学校連合音楽会(お弁当)																
19 木	鶏肉の炊き込みごはん								鶏肉 油揚げ			にんじん	しめじ	さとう 米			815
	牛乳		☆										牛乳			28.3	
	ししゃもの竜田揚げ	☆											(ししゃも)	(でんぷん) 小麦粉 さとう	ごめ油	29.7	
	けんちん汁								豆腐 油揚げ				だいこん こんにゃく ごぼう ねぶか	さといも	ごま油	470	
くだもの								みかん				みかん					
20 金	米飯													米		906	
	牛乳		☆										牛乳			34.8	
	鶏肉のみそ焼き								とり肉 みそ				しょうが	さとう		24.7	
	キャベツと青梗菜の炒め物											チンゲンサイ	キャベツ コーン		ごめ油	388	
芋煮								牛肉 生揚げ みそ			にんじん	だいこん ねぶか ごぼう 干しいたけ こんにゃく	さとう				
23 月	米飯													米		847	
	牛乳		☆										牛乳			32.0	
	肉豆腐								豚肉 豆腐			にんじん	たまねぎ しらたき 干しいたけ グリンピース	さとう		24.8	
	わかさぎごまフライ	☆										(わかさぎ)	(パン粉) 小麦粉	(ごま) ごめ油		455	
からし和え											ほうれんそう	キャベツ					
24 火	りんごパン	☆	☆						りんご (脱脂粉乳)				(小麦粉 さとう) りんごチップ	(マーガリン)		830	
	牛乳		☆										牛乳			28.7	
	チリコンカン								ベーコン 牛肉 いんげん豆			にんじん	にんにく しょうが トマト たまねぎ グリンピース		オリーブ油	28.1	
	ポイルドサラダ												キャベツ きゅうり コーン	さとう	ごめ油	364	
デザート		☆						いちご				レアチーズ					
25 水	キムタクごはん								豚肉			(にんじん)	(はくさい だいこん)	米 さとう	ごま油	782	
	牛乳		☆										牛乳			35.0	
	さばの南部焼き								さば				しょうが		ごま	29.8	
もずくと卵の汁	☆							たまご 豆腐	もずく		葉ねぎ	えのき	でんぷん		335		
26 木	総合学習 1日目(お弁当)																
27 金	総合学習 2日目(お弁当)																
30 月	中華めん													小麦粉			802
	牛乳		☆										牛乳			32.9	
	担々麺(肉味噌)								豚肉 大豆 みそ				にんにく しょうが ねぶか 干し椎茸	さとう		31.2	
	担々麺(汁)											にんじん チンゲンサイ	もやし たけのこ ねぶか		ごま ごま油	388	
デザート	☆	☆	☆					(たまご)	(脱脂粉乳)				(小麦粉 さとう)	ごめ油			
31 火	米飯													米		830	
	牛乳		☆										牛乳			34.5	
	いわしのみりん干し								いわし						ごま	21.7	
	切り干し大根の煮物								油揚げ	(昆布)		にんじん	(だいこん)	さとう		464	
豆腐と白菜のみそ汁								豆腐 みそ			葉ねぎ	はくさい たまねぎ					

(都合により食材等献立内容を変更することがあります。)