






# 10月の献立予定表

平成26年 10月  
三春中学校

日 曜	献立名	赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄 養 価	検査結果 (単位:kg/Ba) セシウム 134・137
1 水	ごはん 牛乳 鶏肉のみそガーリック焼き ひきな炒り どさんこ汁	牛乳 鶏もも肉 味噌 油揚げ 豚ばら肉	ごはん 三温糖 サラダ油 バター	にんにく だいこん にんじん キャベツ もやし にら コーン	エネルギー 813 Kcal たんぱく質 36.2 g 脂質 25.5 g 食塩相当量 2.6 g	ND
2 木	ピザドッグサンドパン 牛乳 ジンジャーサラダ 鶏肉のポトフ オレンジ	フランクフルト クリームチーズ 牛乳 糸かまぼこ 鶏手羽肉	パン オリーブ油 三温糖 じゃがいも	にんにく 玉葱 レタス えだまめ しょうが にんじん だいこん パセリ キャベツ ブロッコリー オレンジ	エネルギー 832 Kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 33.7 g 食塩相当量 4.1 g	
3 金	ごはん 牛乳 さばの味噌煮 青梗菜の炒めもの 根菜汁	牛乳 さば 味噌 牛もも肉 油揚げ	ごはん 三温糖 サラダ油 かたくり粉 じゃがいも	しょうが チンゲンツアイ 干し椎茸 玉葱 ごぼう だいこん にんじん	エネルギー 816 Kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 2.8 g	
6 月	ほたてごはん 牛乳 豚肉とさつま芋の甘辛煮 野菜けんちん みかん	ほたて貝柱 牛乳 豚肩ロース 油揚げ 豆腐	ごはん 三温糖 サラダ油 さつまいも かたくり粉	コーン ごぼう にんじん しょうが ねぎ ごぼう だいこん 干し椎茸 みかん	エネルギー 802 Kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 2.3 g	
7 火	ごはん 牛乳 チキンの味噌ソース ごぼうとベーコンのきんぴら にら卵汁	牛乳 鶏肉ささ身 たまご 味噌 ベーコン	ごはん 薄力粉 パン粉 三温糖 白ごま ごま油 サラダ油 じゃがいも	にんにく ごぼう コーン にら はくさい	エネルギー 820 Kcal たんぱく質 36.0 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 2.9 g	
8 水	ビビンバ 牛乳 里芋の中華煮 中華コーンスープ ぶどう	牛もも肉 牛乳 鶏もも肉 たまご	ごはん ごま油 三温糖 白ごま さといも かたくり粉 サラダ油	にんじん ほうれんそう もやし にんにく えのきたけ 葉ねぎ コーン ぶどう	エネルギー 804 Kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 2.9 g	ND
9 木	ミートソーススパゲティ 牛乳 青梗菜のスープ 秋のフルーツヨーグルト	牛ひき肉 豚ひき肉 牛乳 ベーコン ヨーグルト	ソフトメン サラダ油 バター 薄力粉	にんじん 玉葱 にんにく パセリ チンゲンツアイ ごぼう だいこん しょうが 柿 りんご もも缶 蜜柑缶	エネルギー 827 Kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 26.3 g 食塩相当量 4.3 g	
10 金	ごはん 牛乳 まぐろの胡麻味噌和え 炒り豆腐 小松菜の味噌汁	牛乳 まぐろ 味噌 豆腐 鶏ひき肉 たまご 油揚げ	ごはん かたくり粉 大豆油 白ごま 三温糖 ごま油 じゃがいも	しょうが にんじん ねぎ 干し椎茸 こまつな えのきたけ	エネルギー 796 Kcal たんぱく質 39.8 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 2.7 g	
14 火	栗ときのこの秋ごはん 牛乳 鶏肉と大根の煮物 芋煮汁 みかん	鶏もも肉 油揚げ 牛乳 味噌 豚ばら肉 焼き豆腐 鶏手羽肉	ごはん 栗 三温糖 サラダ油 さといも	にんじん しめじ 干し椎茸 ねぎ だいこん まいたけ みかん	エネルギー 825 Kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 2.5 g	
15 水	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き さつま芋のきんぴら 野菜の味噌汁	牛乳 豚肩ロース ベーコン 油揚げ 味噌	ごはん さつまいも サラダ油 三温糖	しょうが にんじん ビーマン キャベツ 玉葱	エネルギー 841 Kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 29.3 g 食塩相当量 2.4 g	
16 木	コーヒーフレンチトースト 牛乳 ポテトサラダ カレーワンタンスープ ぶどう	たまご 加糖練乳 牛乳 ロースハム 豚もも肉	パン バター じゃがいも マヨネーズ ワンタン皮	にんじん 玉葱 きゅうり もやし チンゲンツアイ ぶどう	エネルギー 876 Kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 34.9 g 食塩相当量 3.9 g	ND
17 金	ごはん 牛乳 さんまの香味焼き ひじきの炒めもの 実だくさん汁	牛乳 さんま 味噌 ひじき 油揚げ さつま揚げ 豚ばら肉	ごはん 三温糖 白ごま サラダ油 さといも	しょうが にんにく にんじん ねぎ えだまめ まいたけ だいこん こまつな	エネルギー 876 Kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 34.0 g 食塩相当量 2.5 g	
22 水	中華どんぶり 牛乳 鶏さつまいも たまごスープ	豚ばら肉 いか えび うずら卵 牛乳 鶏ひき肉 鶏もも肉 たまご	ごはん ごま油 三温糖 かたくり粉 さつまいも じゃがいも	にんじん はくさい チンゲンツアイ きくらげ しょうが ねぎ	エネルギー 809 Kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 3.1 g	
23 木	きつねうどん 牛乳 かわり天ぷら もやしの和えもの ヨーグルトムース	鶏もも肉 油揚げ 牛乳 さつま揚げ ヨーグルト	ソフトメン 薄力粉 大豆油 白ごま ごま油 グラニュー糖	こまつな ねぎ もやし ほうれんそう レモン果汁	エネルギー 844 Kcal たんぱく質 33.8 g 脂質 31.4 g 食塩相当量 4.3 g	
24 金	ごはん 牛乳 鮭のレモン風味焼き 大根のそぼろあんかけ 豚汁	牛乳 鮭 鶏ひき肉 豚ばら肉 豆腐 味噌	ごはん マヨネーズ 三温糖 かたくり粉 じゃがいも	レモン果汁 だいこん にんじん ごぼう ねぎ こまつな	エネルギー 813 Kcal たんぱく質 39.3 g 脂質 24.0 g 食塩相当量 2.0 g	
27 月	中教研 (必要に応じて弁当持参)					
28 火	ごはん 牛乳 かぼちゃのミートソース焼き れんこんのきんぴら わかめ汁	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 クリームチーズ ベーコン 油揚げ 味噌	ごはん サラダ油 バター 薄力粉 三温糖 じゃがいも	玉葱 にんにく かぼちゃ れんこん えだまめ えのきたけ	エネルギー 836 Kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 2.9 g	ND
29 水	カレーライス 牛乳 しめじとベーコンのサラダ ヨーグルト	豚もも肉 クリームチーズ 牛乳 ベーコン ヨーグルト	ごはん じゃがいも サラダ油 マヨネーズ	にんじん 玉葱 にんにく しめじ レタス	エネルギー 828 Kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 29.9 g 食塩相当量 3.0 g	
30 木	食パン 牛乳 手作りりんごジャム 茹で野菜の胡麻サラダ 白菜のクリーム煮	牛乳 ベーコン えび	パン かたくり粉 さつまいも マヨネーズ ねりごま ごま油 三温糖 白ごま バター 薄力粉	りんご レモン果汁 かぼちゃ ブロッコリー にんじん はくさい チンゲンツアイ	エネルギー 802 Kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 27.7 g 食塩相当量 3.7 g	
31 金	ごはん 牛乳 ツナそぼろ 筑前煮 豆腐すいとん汁 みかん	牛乳 まぐろ缶詰 鶏もも肉 さつま揚げ 豆腐	ごはん 三温糖 白ごま さといも サラダ油 薄力粉	にんじん ごぼう れんこん 干し椎茸 はくさい だいこん こまつな みかん	エネルギー 848 Kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 2.7 g	