



10月の献立予定表

平成25年 10月
三春中学校

日	曜 日	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	火	スクランブルエッグサンド 牛乳 ジンジャーサラダ 鶏肉のポトフ ぶどう	たまご ベーコン かまぼこ 鶏もも肉 チーズ 牛乳	パン 三温糖 ジャがいも バター サラダ油 オリーブ油	とうもろこし レタス きゅうり しょうが だいこん キャベツ にんじん パセリ ぶどう	エネルギー 800 Kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 30.4 g 食塩相当量 3.9 g	ND
2	水	ごはん 牛乳 ゆで鶏のごまだれあえ ひじきの炒めもの 野菜汁	鶏もも肉 油揚げ さつま揚げ 牛乳	ごはん 三温糖 ジャがいも かたくり粉 ねりごま ごま油 米サラダ油	しょうが にんにく えだまめ にんじん だいこん はくさい	エネルギー 824 Kcal たんぱく質 37.4 g 脂質 26.6 g 食塩相当量 2.6 g	ND
3	木	ビビンバ 牛乳 里芋の中華煮 大根とにらのスープ	牛肉 鶏もも肉 鶏ひき肉 牛乳	ごはん三温糖 さといも かたくり粉 ごま油 白ごま サラダ油	もやし にんにく だいこん ねぎ にんじん ほうれん草 にら しょうが	エネルギー 841 Kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 31.1 g 食塩相当量 2.7 g	
4	金	ごはん 牛乳 いわしのピザ焼き 大根のそぼろあんかけ なめこ汁	まいわし 鶏ひき肉 油揚げ 味噌 牛乳 クリームチーズ	ごはん三温糖 かたくり粉 ジャがいも オリーブ油	にんじん こまつな にんにく 玉葱 だいこん なめこ	エネルギー 815 Kcal たんぱく質 34.4 g 脂質 26.6 g 食塩相当量 2.2 g	
7	月	ごはん 牛乳 ホイコーロー きのこのチャブチェ じゃが芋と青梗菜のスープ	豚ロース肉 牛肉 ベーコン 牛乳	ごはん かたくり粉 はるさめ 三温糖 ジャがいも ごま油 白ごま	ピーマン にんじん にら しめじ チンゲンツアイ キャベツ にんにく ねぎ まいたけ 干し椎茸 しょうが	エネルギー 774 Kcal たんぱく質 25 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 1.4 g	
8	火	まいたけごはん 牛乳 筑前煮 どさんこ汁 みかん	油揚げ 鶏もも肉 さつま揚げ 豚ばら肉 味噌 牛乳	ごはん 三温糖 さといも サラダ油 バター	にんじん まいたけ れんこん ごぼう キャベツ もやし にら とうもろこし 干し椎茸 みかん	エネルギー 770 Kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 2.5 g	ND
9	水	きつねうどん 牛乳 秋野菜のキッシュ フルーツヨーグルトあえ	鶏もも肉 油揚げ ベーコン まぐろ 竹輪 たまご 牛乳 チーズ ヨーグルト	ソフトメン さつまいも	こまつな ねぎ しめじ みかん缶 もも缶 かき	エネルギー 845 Kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 30.7 g 食塩相当量 4.2 g	
10	木	ごはん 牛乳 鶏肉の香り焼き ひきな炒り にら卵汁	鶏もも肉 油揚げ たまご 味噌 牛乳	ごはん はちみつ 三温糖 ジャがいも サラダ油	しょうが にんにく だいこん にんじん ねぎ はくさい	エネルギー 795 Kcal たんぱく質 37 g 脂質 24 g 食塩相当量 2.5 g	
11	金	ごはん 牛乳 さんまの香味煮 ごぼうとベーコンのきんぴら 五目汁	さんま 味噌 ベーコン 鶏もも肉 牛乳	ごはん 三温糖 しらたき ジャがいも ごま油 サラダ油	しょうが にんにく ごぼう ねぎ とうもろこし ごぼう だいこん にんじん こまつな	エネルギー 843 Kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 30.1 g 食塩相当量 3.5 g	
15	火	コーヒーフレンチトースト 牛乳 胡麻ドレッシングサラダ 白菜のクリーム煮	たまご 豚ロース肉 ベーコン えび コーヒー牛乳 生クリーム	パン 三温糖 薄力粉 バター ねりごま ごま油	もやし レタス しょうが にんにく にんじん チンゲンツアイ はくさい	エネルギー 830 Kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 35.5 g 食塩相当量 3.8 g	ND
16	水	栗ごはん 牛乳 鶏肉のねぎソース ポパイサラダ わかめ汁	鶏もも肉 油揚げ 味噌 牛乳	ごはん かたくり粉 三温糖 ジャがいも栗 サラダ油 ごま油 白ごま	ねぎ もやし とうもろこし ほうれん草 えのきたけ	エネルギー 836 Kcal たんぱく質 36.2 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 3.1 g	
17	木	ごはん 牛乳 ミートローキのソースがけ じゃが芋のソテー 白菜の味噌汁	牛ひき肉 豚ひき肉 たまご ベーコン 豆腐 油揚げ 味噌 牛乳	ごはん パン粉 三温糖 ジャがいも バター サラダ油	トマト にんじん ピーマン こまつな玉葱 にんにく しめじ はくさい	エネルギー 804 Kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 25.6 g 食塩相当量 2.3 g	
18	金	カレーライス 牛乳 き야べつのホットサラダ ヨーグルト	豚もも肉 ベーコン クリームチーズ 牛乳 ヨーグルト	ごはん ジャがいも サラダ油 オリーブ油	にんじん 玉葱 にんにく キャベツ	エネルギー 797 Kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 2.7 g	
19	土	(文化祭に伴う) お弁当の日					ND
20	日	(県中地方防災訓練に伴う) お弁当の日					
23	水	けんちんうどん 牛乳 手作り三色かき揚げ もやしの和えもの みかん	豚もも肉 豆腐 ウィナー たまご さつま揚げ 牛乳	ソフトメン さといも サラダ油 さつまいも 薄力粉 白ごま ごま油	にんじん ほうれん草 だいこん ごぼう ねぎ しょうが えだまめ もやし みかん	エネルギー 882 Kcal たんぱく質 33.6 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 4.2 g	
24	木	ガーリックライス 牛乳 ビーフストロガノフ きやべつのピクルス 大根スープ	牛肉 鶏もも肉 牛乳	ごはん 薄力粉 三温糖 バター サラダ油 オリーブ油	にんじん みつば にんにく 玉葱 マッシュルーム キャベツ だいこん	エネルギー 840 Kcal たんぱく質 23 g 脂質 34.2 g 食塩相当量 2.9 g	
25	金	ごはん 牛乳 さばのカレー揚げ 里芋のそぼろ煮 野菜の味噌汁	さば 豚ひき肉 油揚げ 味噌 牛乳	ごはん薄力粉 かたくり粉 さといも 三温糖 大豆油	にんじん キャベツ 玉葱 もやし	エネルギー 782 Kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 2.2 g	ND
28	月	(中教研に伴う) お弁当の日					
29	火	グラタントースト 牛乳 秋のフルーツサラダ 鶏肉と春雨のスープ	ベーコン 鶏もも肉 牛乳 クリームチーズ ヨーグルト	パン 薄力粉 はるさめ バター マヨネーズ	にんじん 水菜 玉葱 しめじ りんご かき だいこん レタス しょうが	エネルギー 817 Kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 32.7 g 食塩相当量 3.6 g	
30	水	中華どんぶり 牛乳 さつまいものほっこり煮 たまごスープ	豚ばら肉 いか えび うずら卵 鶏もも肉 たまご 牛乳	ごはん 三温糖 かたくり粉 さつまいも ジャがいも ごま油	にんじん チンゲンツアイ はくさい きくらげ しょうが ねぎ	エネルギー 800 Kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 3 g	
31	木	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き れんこんのきんぴら きのこ汁	豚ロース肉 ベーコン 油揚げ 味噌 牛乳	ごはん三温糖 ジャがいも サラダ油	にんじん しょうが れんこん えだまめ 干し椎茸 えのきたけ しめじ はくさい	エネルギー 819 Kcal たんぱく質 31 g 脂質 28.3 g 食塩相当量 2.2 g	