



10月の献立予定表

平成27年10月

三春町立三春中学校

日 曜	献 立 名	赤の食品 体の材料になる	黄色の食品 体のエネルギーとなる	緑の食品 体の調子を整える	栄 養 価	検査結果 (kg/Bo)セン ウム134・137
1 木	焼きうどん (1, 2年生欠食) 牛乳 豚肉とじゃが芋の煮物 秋の野菜スープ	豚ばら肉 かつお節 牛乳 ベーコン	うどん ごま油 サラダ油 さつま芋 じゃが芋 黒砂糖	キャベツ にんじん 玉葱 にら しょうが ごぼう ブロッコリー だいこん	エネルギー 777 Kcal たんばく質 25.9 g 脂質 35.0 g 食塩相当量 3.5 g	ND
2 金	ごはん 牛乳 さんまの香り焼き やわらかきんぴら 野菜汁	牛乳 さんま 味噌 豚ばら肉 さつま揚げ	ごはん ごま油 サラダ油 白胡麻 じゃが芋 三温糖	しょうが にんにく ごぼう にんじん だいこん はくさい	エネルギー 866 Kcal たんばく質 30.9 g 脂質 31.3 g 食塩相当量 2.3 g	
5 月	ドライカレー 牛乳 きゃべつの香味漬け 大根スープ	豚ひき肉 牛ひき肉 牛乳 鶏もも肉	ごはん 薄力粉 バター ごま油 サラダ油 三温糖	玉葱 パセリ にんじん にんにく キャベツ きゅうり しょうが だいこん 根みつば	エネルギー 801 Kcal たんばく質 28.6 g 脂質 25.3 g 食塩相当量 2.2 g	
6 火	ごはん 牛乳 松風焼き 白菜のあんかけ煮 わかめ汁	牛乳 豆腐 鶏ひき肉 油揚げ たまご 味噌 豚ばら肉	ごはん パン粉 三温糖 白ごま じゃがいも	しょうが ねぎ はくさい にんじん えのきたけ	エネルギー 784 Kcal たんばく質 32.7 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.4 g	
7 水	ごはん 牛乳 茹で鶏の胡麻だれ和え 卵の花炒り 玉葱の味噌汁	牛乳 鶏もも肉 おから 油揚げ 味噌	ごはん 練りごま 三温糖 ごま油 じゃがいも	しょうが にんにく にんじん 干し椎茸 えのきたけ ねぎ こまつな 玉葱	エネルギー 825 Kcal たんばく質 28.3 g 脂質 25.5 g 食塩相当量 2.4 g	
8 木	フレンチトースト 牛乳 スイートポテトサラダ 鶏肉のポトフ ぶどう	牛乳 たまご ロースハム 鶏手羽肉	パン さつまいも バター マヨネーズ じゃがいも	にんじん きゅうり 玉葱 だいこん キャベツ パセリ ぶどう	エネルギー 824 Kcal たんばく質 26.7 g 脂質 30.5 g 食塩相当量 3.2 g	
9 金	鮭と卵のチャーハン 牛乳 里芋の中華煮 味噌ワントン汁 みかん	鮭 たまご 牛乳 鶏もも肉 豚ばら肉 味噌	ごはん 三温糖 サラダ油 かたくり粉 さといも ワンタンの皮	レタス ねぎ にんじん キャベツ もやし チンゲンツアイ しょうが にんにく みかん	エネルギー 802 Kcal たんばく質 29.3 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 2.7 g	
13 火	ごはん 牛乳 鶏肉の風味揚げ もやしの和えもの 根菜汁	牛乳 鶏もも肉 味噌 さつま揚げ 油揚げ	ごはん サラダ油 三温糖 白ごま じゃがいも ごま油	にんにく もやし ほうれんそう ごぼう だいこん にんじん	エネルギー 829 Kcal たんばく質 35.6 g 脂質 27.0 g 食塩相当量 2.4 g	
14 水	ごはん 牛乳 ボークソースマリネ じゃが芋のソテー どさんこ汁	牛乳 豚肩ロース ベーコン 豚ばら肉 味噌	ごはん バター サラダ油 じゃがいも	玉葱 パセリ にんじん 青ピーマン キャベツ もやし にら コーン	エネルギー 823 Kcal たんばく質 27.6 g 脂質 27.9 g 食塩相当量 2.3 g	
15 木	ミートソースパゲティ 牛乳 たまごスープ 秋のフルーツヨーグルト	牛ひき肉 豚ひき肉 牛乳 鶏もも肉 たまご ヨーグルト	ソフトめん サラダ油 小麦粉 じゃがいも バター かたくり粉	にんじん 玉葱 にんにく パセリ みかん缶 もも缶 かき りんご	エネルギー 855 Kcal たんばく質 35.2 g 脂質 26.4 g 食塩相当量 4.0 g	
16 金	ごはん 牛乳 さばのカレー揚げ ひきな炒り 青梗菜のスープ	牛乳 さば 油揚げ ベーコン	ごはん 三温糖 サラダ油 じゃがいも 大豆油 かたくり粉	だいこん にんじん チンゲンツアイ ごぼう	エネルギー 821 Kcal たんばく質 32.1 g 脂質 27.8 g 食塩相当量 2.3 g	
20 火	まいたけごはん 牛乳 じゃがいもの味噌そぼろ 野菜けんちん みかん	油揚げ 鶏もも肉 牛乳 豚ひき肉 味噌 豆腐	ごはん サラダ油 三温糖 じゃがいも 大豆油	まいたけ にんじん ごぼう 玉葱 パセリ だいこん ねぎ 干し椎茸 しょうが みかん	エネルギー 815 Kcal たんばく質 25.9 g 脂質 25.0 g 食塩相当量 2.3 g	
21 水	ごはん 牛乳 豚肉のガーリック焼き にらともやしの炒めもの なめこ汁	牛乳 豚肩ロース 味噌 豚ばら肉 油揚げ	ごはん サラダ油 三温糖 かたくり粉 じゃがいも	にんにく もやし にら なめこ こまつな	エネルギー 817 Kcal たんばく質 31.0 g 脂質 29.0 g 食塩相当量 2.2 g	
22 木	カスタードクリームサンド 牛乳 秋の茹で野菜サラダ 鶏肉と春雨のスープ ぶどう	卵黄 牛乳 鶏もも肉	パン コーンスターチ 三温糖 さつまいも 練りごま 白ごま マヨネーズ 春雨	かぼちゃ ブロッコリー にんじん だいこん 水菜 しょうが ぶどう	エネルギー 831 Kcal たんばく質 27.3 g 脂質 27.1 g 食塩相当量 3.3 g	
23 金	ごはん 牛乳 まぐろの胡麻味噌和え 大根のそぼろあんかけ にら卵汁	牛乳 まぐろ 味噌 鶏ひき肉 たまご	ごはん かたくり粉 大豆油 じゃがいも 三温糖 白ごま	しょうが だいこん にんじん にら はくさい	エネルギー 767 Kcal たんばく質 36.4 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 2.4 g	
26 月	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	豚ばら肉 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 888 Kcal たんばく質 24.0 g 脂質 36.6 g 食塩相当量 3.0 g	
27 火	ごはん 牛乳 かわり納豆 イカ大根 豆腐すいとん汁	牛乳 かまぼこ チーズ かつお節 納豆 いか 豆腐 鶏もも肉	ごはん 三温糖 薄力粉 白ごま	だいこん しょうが はくさい にんじん ごぼう ねぎ しめじ こまつな	エネルギー 840 Kcal たんばく質 36.0 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 2.2 g	
28 水	中教研 (必要に応じて弁当持参)					
29 木	きつねうどん 牛乳 かわり中華天ぷら ほうれん草の胡麻和え みかん	鶏もも肉 油揚げ 牛乳	ソフトめん 三温糖 練りごま 薄力粉 大豆油	こまつな ねぎ ほうれんそう もやし みかん	エネルギー 824 Kcal たんばく質 32.2 g 脂質 27.3 g 食塩相当量 4.0 g	ND
30 金	ごはん 牛乳 タラの胡麻焼き ひじきの炒めもの さつま汁	牛乳 タラ 味噌 ひじき 油揚げ さつま揚げ 豚ばら肉	ごはん 練りごま 三温糖 さつまいも マヨネーズ サラダ油	にんじん えだまめ ごぼう だいこん ねぎ こまつな	エネルギー 778 Kcal たんばく質 33.4 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 2.7 g	