

# 平成23年度10月の献立(中学校)



牛乳は毎日つきます。

11

12

はセレクトです。

NO	献立	3つの食品分類			kcal	
		血や肉になる食品	熱や力になる食品	体の調子を整える食品		
01	スパゲティ	ミートソース ゆで野菜 バンバンジードレッシング グーヒーゼリー	牛乳 牛肉 豚肉 粉チーズ 生クリーム	スパゲティ 小麦粉 油 マーガリン	にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが グリーンピース キャベツ ブロッコリー	830
02	パン(減量)	セルフ焼きそばサンド こんにやくサラダ 中華ドレッシング オレンジゼリー	豚肉 いか 青のり 牛乳 海草ミックス	パン 中華麺 油 こんにやく 砂糖	キャベツ 玉ねぎ にんじん	764
03	パン いちごジャム	白身魚のマヨネーズ焼き じゃがいものソテー わんたんスープ グレープゼリー	牛乳 メルルーサ 豚肉 粉チーズ ベーコン	マヨネーズ パン粉 ワンタン 油 じゃがいも マーガリン	玉ねぎ マッシュルーム ピーマン にんじん キャベツ もやし 小松菜 ねぎ	837
04	ツナトースト	野菜とウインナーのスープ煮 ゆで野菜 香味玉ねぎドレッシング フルーツパパロア	フレッシュミート 牛乳 ウインナー	パン マーガリン じゃがいも	玉ねぎ パセリ マッシュルーム キャベツ にんじん	777
05	パン はちみつ	あじのパセリ風味フライ ほうれん草とコーンの ソテー ミネストローネスープ	牛乳 あじ 卵 ベーコン 大豆	パン 小麦粉 パン粉 油 マーガリン じゃがいも スパゲティ	パセリ レモン ほうれん草 玉ねぎ にんじん セロリー	857
06	パン 大豆マーガリン	チキンピカタ 粉ふき芋のり風味 野菜スープ	牛乳 鶏肉 卵 粉チーズ ベーコン 青のり	パン 砂糖 じゃがいも	パセリ 玉ねぎ にんじん キャベツ もやし 小松菜	846
07	パン	セルフホットドッグ きのこのシチュー ボイルキャ ベツ キウイフルーツ	牛乳 鶏肉 ソーセージ	パン 砂糖 じゃがいも 油 小麦粉 マーガリン	マッシュルーム えのき キャベツ 玉ねぎ にんじん しめじ パセリ キウイフルーツ	845
08	米粉パン レーズンクリーム	たらこスパゲティ ゆで野菜 野菜入り和風ドレッシング 牛乳かん	牛乳 たらこ ベーコン	米粉パン スパゲティ 砂糖 油 オリーブ油	玉ねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン ほうれん草 キャベツ みかん パイン	899
09	パン ブルーベリージャム	いかとさつまいもの揚げ煮 肉団子スープ 洋梨コンポート	牛乳 紫いか 豚肉 卵	パン でん粉 さつまいも 油 砂糖 はるさめ	パセリ ねぎ しょうが にんじん たけのこ キャベツ 小松菜	889
10	パン(減量) みかんジャム	鶏肉の木の实がらめ ゆで野菜 中華ごまドレッシング 洋風卵スープ	牛乳 鶏肉 茎わかめ 豚肉	パン でん粉 油 はるさめ 砂糖 白ごま ごま油	しょうが アーモンド くるみ パセリ キャベツ もやし にんじん たけのこ りんご	852
11	麦入りごはん	さばのたつた揚げ チンゲン菜ともやしのソテー みそ汁	牛乳 さば ロースハム 味噌 花かつお	米 麦 でん粉 油 じゃがいも	しょうが チンゲン菜 もやし 玉ねぎ にんにく 小松菜	851
12	麦入りごはん	鮭の風味漬 チンゲン菜ともやしのソテー みそ汁	牛乳 秋鮭 ロースハム 味噌 花かつお	米 麦 でん粉 油 白ごま じゃがいも	しょうが にんじん ねぎ チンゲン菜 もやし にんにく 玉ねぎ 小松菜	849
13	麦入りごはん	ハンバーグ 和風きのこソース ひじきと大豆の炒り煮 ゆで野菜 香りごまドレッシング オレンジ	牛乳 ハンバーグ ひじき さつまいも揚げ 大豆 油揚げ	米 麦 砂糖 油 ざらめ糖 こんにやく 白ごま	大根 しめじ えのき 舞茸 キャベツ しそ にんじん ほうれん草 オレンジ	829
14	麦入りごはん	鶏肉の漬け込み焼き 切干大根の煮つけ ごまあえ 白菜キムチ	牛乳 鶏肉 さつまいも 油揚げ	米 麦 白ごま 砂糖 油	ねぎ にんじん 切干大根 キャベツ ほうれん草 もやし	871
15	麦入りごはん	エッグカレー ゆで野菜 和風ゆずしょうゆドレッシング キウイフルーツ	鶏肉 粉チーズ うずら卵 牛乳	米 麦 油 じゃがいも	玉ねぎ にんじん ほうれん草 キャ ベツ グリンピース にんにく キウイ	915
16	五穀ごはん	豚肉のしょうが焼き アーモンド和え みそ汁 ふりかけ	牛乳 豚肉 わかめ 味噌 花かつお ふりかけ	米 五穀米 アーモンド 砂糖 じゃがいも	しょうが ほうれん草 玉ねぎ キャベツ にんじん	859
17	麦入りごはん	焼魚(ほっけ) おひたし 牛肉と野菜の煮つけ グレープフルーツ	牛乳 ほっけ 牛肉 凍り豆腐	米 麦 白ごま じゃがいも こんにやく 油 砂糖	キャベツ もやし にんじん 玉ねぎ グリーンピース グレープフルーツ	836
18	麦入りごはん	もろフライ 磯辺和え あさり入り炒り豆腐	牛乳 モロ 卵 のり 豆腐 豚肉 あさり	米 麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖	ほうれん草 キャベツ 干しいたけ にんじん 玉ねぎ グリンピース	857
19	栗おこわ	いかのフライ もやしとにらのごま和え 吉野汁 月見ゼリー	牛乳 紫いか 卵 鶏肉 油揚げ 花かつお	アルファ化赤飯 小麦粉 油 パン粉 白ごま 砂糖 里芋 でん粉	栗 もやし にら にんじん 大根 小松菜	897
20	麦入りごはん	焼き魚(さんま) 大根おろし 田舎汁 味付けのり みかん	牛乳 さんま 鶏肉 豆腐 花かつお 味噌 味付けのり	米 麦 じゃがいも こんにやく 油	大根 かんぴょう にんじん ごぼう 小松菜 みかん	905
21	麦入りごはん	豚肉と生揚げの味噌炒め 五目厚焼き卵 ナムル	牛乳 豚肉 生揚げ 赤味噌 五目厚焼き卵	米 麦 砂糖 油 ごま油 白ごま	しょうが ねぎ 白菜 にんじん にら たけのこ 干しいたけ にんにく キャベツ もやし	854
22	麦入りごはん	セルフ二色丼 おひたし いもの子汁 キウイ	卵 鶏肉 牛乳 けずり節 豆腐 花かつお 味噌	米 麦 油 砂糖 里芋 こんにやく	グリーンピース しょうが ほうれん草 キャベツ ねぎ 小松菜 にんじん	838
23	麦入りごはん	ハッシュドビーフ 海草サラダ 青じそドレッシン グ 梨	牛肉 バター 牛乳	米 麦 小麦粉 じゃがいも	玉ねぎ マッシュルーム にんじん グリーンピース ブロッコリー 梨	939
24	麦入りごはん	セルフ舞茸ごはん 焼き魚(さばのもみじ漬け) からしあえ オレンジ	油揚げ 牛乳 さば	米 麦 こんにやく はるさめ 白ごま	舞茸 にんじん いんげん もやし ほうれん草 枝豆 オレンジ	858
25	麦入りごはん	鶏肉とカシューナッツの炒めもの 中華風スー プ りんご ふりかけ	牛乳 鶏肉 錦糸卵 ロースハム ふりかけ	米 麦 でん粉 油 ごま油 カシューナッツ	しょうが 玉ねぎ にんじん ピーマン 干しいたけ 白菜 チンゲン菜 りんご	896
26	麦入りごはん	セルフビビンバ丼 チンゲン菜と豆腐のかき玉 スープ グレープフルーツ	牛肉 牛乳 豆腐 わかめ 卵	米 麦 ごま油 砂糖 白ごま	にんにく にんじん 干しいたけ ほうれん草 もやし チンゲン菜 玉ねぎ グレープフルーツ	826
27	麦入りごはん	豚肉のバーベキューソースかけ 小松菜とじゃ この炒めもの 味噌けんちん汁	牛乳 豚肉 ちりめんじゃ こ 豆腐 味噌 花かつお	米 麦 ごま油 こんにやく 里芋 油	しょうが レモン にんにく にんじん ねぎ りんご 小松菜 ごぼう 大根 みかん	849