

10月給食予定献立表

令和5年度 飯網町学校給食共同調理場
飯網中学校 TEL026-253-3250
FAX026-253-3251

【給食目標】 好き嫌いなくなんでも食べよう			主な材料						栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
献立名			赤の仲間		緑の仲間		黄の仲間				
主食	牛乳	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群			
			魚肉卵大豆	牛乳小魚海藻	緑黄色野菜	その他の野菜きのこ果物	穀類芋砂糖	油脂種実			
2月			《振替休日》								
3火	切り込み コッペパン	○	米粉マカロニのスープ ドライカレー ポテトサラダ	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ にんにく きゅうり	コッペパン 米粉マカロニ 小麦粉 じゃがいも	油 ノンエッグ マヨネーズ	切り込みコッペパンにドライ カレーやポテトサラダをはさ んでいただきます。	762 Kcal 30.0 g 28.7 g 3.7 g
4水	ご飯	○	きのこの豚汁 焼きさばおろしだれかけ わかめサラダ	豚肉 豆腐 みそ さば ツナ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ だいこん えのきたけ しめじ ねぎ キャベツ きゅうり	ご飯 じゃがいも	油	秋のさばはあぶらがのつてお いしいですよ。大根おろしたっ ぶりのタレです。	726 Kcal 35.8 g 23.1 g 2.5 g
5木	ご飯	○	じゃがいものみそ汁 豚丼の具 つぼ漬けあえ	豆腐 みそ 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ はくさい ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり つぼづけ	ご飯 じゃがいも こんにやく 砂糖	油 いりごま	じゃがいもは飯網町産のもの を使っています。	675 Kcal 28.6 g 14.2 g 2.9 g
6金	コッペパン	○	コーンポタージュ 青大豆と 米粉マカロニのサラダ 飯網町のりんご	ベーコン 青大豆 ツナ	牛乳 スキムミルク 生クリーム	にんじん	たまねぎ コーン クリームコーン キャベツ きゅうり りんご	コッペパン 小麦粉 米粉マカロニ	豆乳バター	飯網町産の「秋映」をお届け する予定です。	780 Kcal 30.5 g 25.5 g 2.9 g
10火	コッペパン	○	ミートボールスープ ポテトとウィンナーの磯辺揚げ 大根の和風サラダ ブルーベリージャム	鶏肉 ウィンナー かつおぶし	牛乳 あおのり	にんじん チンゲンサイ	ねぎ しょうが たまねぎ はくさい だいこん キャベツ きゅうり	コッペパン でんぷん じゃがいも ブルーベリージャム	油	手作りのミートボールをスー プをに入れます。	819 Kcal 30.3 g 32.9 g 3.4 g
11水	ご飯	○	ふわたまトマトスープ 鮭のレモンソース ツナとかぼちゃのサラダ	鶏肉 卵 鮭 ツナ	牛乳	にんじん トマト パセリ かぼちゃ	たまねぎ しめじ キャベツ レモン きゅうり	ご飯 でんぷん 砂糖	ノンエッグ マヨネーズ	《中学校家庭科考案献立》 「問題何でもすらすらとける 頭を作る」献立です。	662 Kcal 32.9 g 16.1 g 2.2 g
12木	ご飯	○	ツナと豆腐の中華煮 いが栗蒸し カラフルおひたし	ツナ 豆腐 鶏肉 かつおぶし	牛乳	にんじん ほうれんそう	しょうが たまねぎ たけのこ 干しいたけ ねぎ もやし コーン	ご飯 砂糖 でんぷん そうめん	油 ごま油	栗のいがに見えるように、そう めんを周りにつけます。	771 Kcal 36.9 g 22.5 g 2.7 g
13金	ソフト麺	○	ミートソース 鶏肉のアブリコットソース 塩ドレサラダ	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん トマト	にんにく たまねぎ キャベツ もやし えだまめ	ソフトめん あんずジャム 砂糖 でんぷん	油 ドレッシング	ソフト麺との相性抜群の、 ミートソースです。麺にからめ ていただきます。	814 Kcal 40.0 g 26.3 g 4.6 g
16月	ご飯	○	吉野汁 きびなごのかりかり揚げ(4尾) 茎わかめの炒めもの	鶏肉 豚肉 さつまあげ	牛乳 きびなご くわかめ	にんじん	たまねぎ しめじ はくさい ねぎ ごぼう	ご飯 でんぷん こんにやく 砂糖	油	2回目の登場、きびなごで す。丸ごと食べられる小魚で す。よくかんでいただきますよ う。	709 Kcal 27.7 g 17.8 g 3.2 g
18水	栗ご飯	○	きのこ汁 照り焼きチキン 大根のそぼろ煮 ぶどうゼリー	油揚げ みそ 鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ えのきたけ しめじ はくさい だいこん えだまめ	ご飯 砂糖 こんにやく でんぷん ぶどうゼリー	くり 油	《三水小学校こだわり献立》 です。秋らしいメニューで統 一されています。楽しみませ ね。	719 Kcal 34.6 g 17.4 g 2.9 g
19木	ご飯	○	みそけんちん汁 いわしのかば焼き 梅の香り和え	鶏肉 豆腐 みそ いわし かまぼこ かつおぶし	牛乳	にんじん	ごぼう だいこん ねぎ キャベツ きゅうり うめ	ご飯 こんにやく じゃがいも でんぷん 砂糖	油	青魚のいわしは、血液をサラ サラにしてくれますよ。しっか り食べてね。	789 Kcal 33.2 g 22.8 g 3.4 g
20金	米粉パン	○	白菜とコーンのスープ チキングラタン こんにやく海藻サラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ 海藻	にんじん	たまねぎ しめじ コーン はくさい キャベツ きゅうり	米粉パン 小麦粉 こんにやく	オリーブ油 油 豆乳バター	チキングラタンを手作りしま す。とろけるチーズをのせて 焼きます。	705 Kcal 36.5 g 25.6 g 3.5 g
23月	ご飯	○	ワンタンスープ チャプチェ キムチあえ	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ はくさい しょうが にんにく たけのこ ほしいたけ だいこん きゅうり	ご飯 ワンタン 砂糖 はるさめ	ごま油 ごま	ワンタンスープは人気の汁物 です。乾燥ワンタンを使っ ています。	662 Kcal 26.9 g 13.7 g 2.3 g
24火	昔ながらの 揚げパン	○	春雨スープ ボイルウィンナー コールスローサラダ	鶏肉 ウィンナー	牛乳	にんじん	たまねぎ たけのこ しめじ はくさい キャベツ きゅうり コーン	コッペパン 砂糖 はるさめ でんぷん	油 ドレッシング	白い砂糖をつけた昔ながらの 揚げパンです。	842 Kcal 30.3 g 38.2 g 3.6 g
25水	ご飯	○	野菜スープ 豚肉の生姜焼き かぼちゃのサラダ	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん かぼちゃ	たまねぎ しめじ はくさい しょうが キャベツ きゅうり コーン	ご飯 砂糖	油 ノンエッグ マヨネーズ	《中学校家庭科考案献立》 「集中力を高める」献立で す。	667 Kcal 31.1 g 16.7 g 2.4 g
26木	ハヤシライス	○	ごぼうとツナのサラダ 飯網町のりんご	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん パセリ トマト	にんにく たまねぎ しめじ ごぼう キャベツ きゅうり りんご	ご飯 砂糖	油	飯網町産の「シナノスイート」 をお届けする予定です。	781 Kcal 31.4 g 21.1 g 3.2 g
27金	パン	○	凍り豆腐のスープ じゃがいものチーズ煮 もやしとコーンの和え物	鶏肉 凍り豆腐 ウィンナー	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい もやし コーン きゅうり	パン じゃがいも	油 いりごま	たくさんのじゃが芋を使って チーズ煮を作ります。	734 Kcal 30.6 g 23.6 g 3.3 g
30月	ご飯	○	もずく汁 揚げ出し豆腐 きんぴらごぼう	かまぼこ 豆腐 豚肉 さつまあげ	牛乳 もずく	にんじん さやいんげん	たまねぎ えのきたけ ねぎ ごぼう	ご飯 でんぷん 砂糖 こんにやく	油	豆腐に片栗粉をつけて揚げ た揚げ出し豆腐を作ります。	683 Kcal 21.3 g 18.8 g 2.7 g
31火	丸パン	○	押し麦入り野菜スープ 豆腐ハンバーグ 色の濃い野菜サラダ	ベーコン 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ ツナ	牛乳	にんじん かぼちゃ ブロッコリー	たまねぎ はくさい えのきごおり キャベツ	丸パン じゃがいも おし麦 パン粉 砂糖 でんぷん	油	色の濃い「緑黄色野菜」を 使ってサラダを作ります。風 邪の予防にぴったりです。	743 Kcal 36.2 g 26.5 g 3.8 g