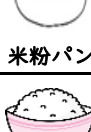
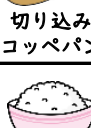


10月給食予定献立表

令和8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】				主な材料							栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
すききらいなく何でも食べよう				赤の仲間		緑の仲間		黄の仲間			
	献立名			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
	主食	牛乳	おかず	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		
1 木			具だくさんみそ汁 鶏肉のバンバンジーソース キャベツの中華和え	油揚げ みそ 鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ 大根 しめじ キャベツ ねぎ しょうが もやし にんにく きゅうり	ご飯 砂糖	ごま油 ねりごま	ごまをたっぷり使ったバンバンジーソースを鶏肉にかけます。	638 kcal 31.8 g 14.6 g 2.2 g
2 金			チキンフォースープ 焼き肉サラダ 梨	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ もやし ねぎ しょうが きゅうり キャベツ なし	コッペパン 米粉めん	ごま油 オリーブ油	ベトナム料理のフォーを作ります。米粉の麺がもちもちしていて 食べごたえがあります。	646 kcal 29.5 g 17.8 g 2.8 g
5 月			きのこの豚汁 焼き鳥丼の具 凍り豆腐のごまマヨ和え	豚肉 豆腐 みそ 鶏肉 卵 凍り豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ 大根 えのきたけ しめじ ねぎ えだまめ キャベツ	ご飯 じゃがいも 砂糖 はちみつ	ノエッグ マヨネーズ いりごま	焼き鳥丼の具をご飯にのせていただきます。主食をしっかりと食べて、午後の授業もがんばりましょう。	779 kcal 41.9 g 22.3 g 2.7 g
6 火			せん切り野菜スープ チキンカツ 糸寒天のサラダ	鶏肉 チキンカツ	牛乳 糸寒天	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも 砂糖	油 ごま油 いりごま	米粉でできたパン粉がついたチキンカツです。サクサクでおいしいですよ。	668 kcal 29.5 g 20.7 g 3.6 g
7 水			鶏ごぼう汁 焼きさばおろしだれかけ ごまあえ	鶏肉 豆腐 さば	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう たまねぎ えのきたけ 大根 キャベツ もやし	ご飯 砂糖	いりごま すりごま	秋のさばは、脂がのっていておいしいです。さっぱりとしたおろしだれでいただきます。	692 kcal 32.3 g 21.3 g 1.9 g
8 木			豆乳入りみそ汁 プルコギ のりっこ和え プリン	油揚げ 豆腐 豆乳 みそ 豚肉	牛乳 わかめ のり	にんじん ピーマン 小松菜	たまねぎ ねぎ にんにく しめじ もやし キャベツ うめ	ご飯 じゃがいも 砂糖 てんぷん プリン	油 すりごま	【三水小学校こだわり献立】 三水小学校のみなさんが考えてくれた こだわり献立です。おいしくいただきます。	718 kcal 32.1 g 17.2 g 2.8 g
9 金			きつねうどん汁 小倉蒸しパン ダブルポテトサラダ	鶏肉 油揚げ 卵	牛乳	にんじん	たまねぎ えのきたけ しめじ 白菜 ねぎ キャベツ きゅうり コーン	ソフトめん てんぷん 砂糖 小麦粉 あずき じゃがいも さつまいも	ノエッグ マヨネーズ	2種類の芋を使った「ダブルポテトサラダ」です。さて なの芋かわかるかな？	810 kcal 26.8 g 20.2 g 2.4 g
13 火			米粉マカロニのスープ コーンと大豆のメンチカツ 森のサラダ	鶏肉 メンチカツ	牛乳	にんじん チンゲンサイ 小松菜	たまねぎ 白菜 しめじ えのきたけ キャベツ コーン	コッペパン 米粉マカロニ 砂糖	油	メンチカツを、パンにはさんでいただきます。	744 kcal 30.8 g 27.3 g 3.7 g
14 水			みそかきたま汁 鶏ささみのレモンソース じゃこサラダ	みそ 卵 とりささみにく かつおぶし	牛乳 いりこ	にんじん	たまねぎ えのきたけ 白菜 ねぎ レモン キャベツ きゅうり	ご飯 てんぷん 砂糖	油 いりごま	【家庭科学習献立】 「身長をのばす」献立です。	723 kcal 32.2 g 18.6 g 2.4 g
15 木			辛味豆腐汁 シルバーの照り焼き たくあん和え	豚肉 豆腐 みそ シルバー	牛乳	にんじん にら	たまねぎ もやし キャベツ たくあん 大根	ご飯	油 いりごま	シルバーという魚を みりん醤油に漬けて焼きます。あぶらがのっていておいしい魚です。	663 kcal 31.1 g 17.9 g 2.8 g
16 金			ミネストローネ キャベツマカロニサラダ 飯網町のりんご	ベーコン ハム	牛乳	にんじん トマト	にんにく セロリー たまねぎ キャベツ きゅうり りんご	しょくパン 砂糖 じゃがいも マカロニ	マーガリン 油	【調理場おすすめ献立】 いつも給食を作っている調理員さんが考えた、みなさんに食べてほしいメニューです。	690 kcal 22.3 g 26.4 g 3.2 g
19 月			すいとん汁 ししゃもフライ カラフルおひたし	油揚げ みそ かつおぶし	牛乳 ししゃもフライ	にんじん 小松菜	たまねぎ 大根 白菜 ねぎ もやし コーン	ご飯 小麦粉	油	ししゃもが 苦手という声が多く聞かれます。食べやすい調理方法としてフライにしてみました。よく噛んでいただきます。	780 kcal 23.1 g 25.8 g 2.5 g
20 火			ヘルシーポトフ スラッピージョー グリーンサラダ	ウインナー 豚肉 大豆ミート	牛乳 糸寒天	にんじん	たまねぎ 大根 しめじ キャベツ にんにく しょうが きゅうり	コッペパン じゃがいも 砂糖 小麦粉	油 ごま油 いりごま	スラッピージョーは、ひき肉や玉ねぎをトマトソースで煮込んだものです。	723 kcal 31.1 g 24.8 g 3.5 g
21 水			麻婆豆腐 手作りしゅうまい もやしナムル	豚肉 豆腐 みそ 大豆ミート	牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ 干しいたけ たけのこ 大根 きゅうり もやし	ご飯 てんぷん 砂糖 しゅうまいの皮	ごま油 すりごま	中華のメニューはご飯が進みますね。しっかりいただきます。	817 kcal 36.7 g 27.1 g 3.0 g
22 木			どさんこ汁 凍り豆腐と鶏肉の揚げ煮 ゆかりあえ	豆腐 みそ 凍り豆腐 鶏肉	牛乳 わかめ あおのり	にんじん あかじそ粉	たまねぎ コーン ねぎ キャベツ きゅうり 大根	ご飯 じゃがいも てんぷん はちみつ 砂糖	油	長野県の特産物、凍り豆腐を水で戻してかたくり粉をつけて油で揚げます。もちもちした食感がおいしいです。	758 kcal 29.2 g 22.3 g 2.6 g
23 金			白菜としめじのスープ ハンバーグ照り焼きソース 切り干し大根のサラダ	ベーコン 鶏肉 豚肉 豆腐 大豆ミート みそ ツナ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ 白菜 えのき氷 切り干し大根 きゅうり キャベツ	米粉パン パン粉 砂糖 てんぷん	ノエッグ マヨネーズ	久しぶりの登場、米粉パンです。もちもちしているので、小さくちぎって よく噛んでいただきます。	801 kcal 39.3 g 32.5 g 3.9 g
26 月			キムチ汁 豚肉の生姜焼き ツナわかめサラダ	豚肉 豆腐 みそ ツナ	牛乳 わかめ	にんじん にら	たまねぎ 白菜 白菜キムチ しょうが キャベツ きゅうり	ご飯	油	【家庭科学習献立】 「集中力が上がる」献立です。	692 kcal 36.8 g 18.3 g 2.1 g
27 火			和風クリームシチュー 焼きフランク こんにゃく海藻サラダ	鶏肉 みそ フランクフルト	牛乳 生クリーム 海藻	にんじん 小松菜	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	コッペパン さつまいも 小麦粉 砂糖 てんぷん こんにゃく	油 豆乳バター	クリームシチューにみそを加えて、和風に仕上げます。さつまいもも入れるので、甘さも増しておいしくなります。	802 kcal 30.4 g 34.7 g 3.5 g
28 水			豚汁 レバーのケチャップ和え かぼちゃのサラダ	豚肉 豆腐 みそ 豚レバー ツナ	牛乳	にんじん かぼちゃ	たまねぎ ごぼう 大根 ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	ご飯 こんにゃく てんぷん 米粉 砂糖	油 いりごま ノエッグ マヨネーズ	【家庭科学習献立】 「視力が回復する」献立です。	803 kcal 33.1 g 23.4 g 2.8 g
29 木			青大豆のサラダ 飯網町のりんご	肉だんご 青大豆 ツナ	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ りんご キャベツ きゅうり	ご飯 じゃがいも	油	飯網町のりんごを使います。おたよりでも紹介します。	803 kcal 24.4 g 24.6 g 3.5 g
30 金			じゃがいもとベーコンのスープ しいらのパン粉焼き 梅ドレッシングサラダ	ベーコン しいら	牛乳	にんじん チンゲンサイ バジル	たまねぎ 白菜 大根 キャベツ きゅうり 梅	ココアパン 砂糖 じゃがいも パン粉	オリーブ油 油	普段のコッペパンにココアと砂糖をプラスしました。柔らかく食べやすいと思います。	708 kcal 35.2 g 20.0 g 4.0 g