

10月の予定献立表

一宮町立一宮中学校

日	曜	主食	牛乳	副食・デザート	主な材料と働き			熱量 蛋白質	脂質 食塩 相当量	行事
					カや熱となる	血や肉となる	体の調子を整える			
1	火	ご飯	○	さばのかぼちゃ味噌漬け くきわかめの五目きんぴら 鶏つみれ汁	米 ごま油 砂糖 こんにやく	牛乳 さば 鶏肉 さつまいも	ごぼう 人参 れんこん 大根 干しいたけ ねぎ 大根葉	774 26.7	24.6 2	
2	水	テーブルロール	○	ハンバーグマトソース じゃがコーン炒め 野菜のカレースープ	パン 油 バター じゃがいも マカロニ	牛乳 豚肉 ベーコン	玉ねぎ マッシュルーム コーン キャベツ かぼちゃ パセリ	770 27.3	28.5 2.5	
3	木	1年B組リクエスト わかめご飯	○	ささみのレモン揚げ スティックアイス(チョコ) 野菜サラダ(イタリアンドレッシング) ABCスープ	米 片栗粉 油 砂糖 マカロニ	牛乳 ささみ ベーコン	きゅうり キャベツ 人参 レタス コーン 玉ねぎ	834 33	19.9 2	
4	金	味噌付けロール	○	和風スパゲティ ツナサラダ アップルゼリー	パン スパゲティ 油 ドレッシング	牛乳 ベーコン ツナ	玉ねぎ パプリカ しめじ 干しいたけ キャベツ きゅうり 人参 コーン	782 26.9	21.6 2.6	
7	月	もずく入り ピビンパ丼	○	ワカメのピリ辛スープ 元気ヨーグルト	米 ごま油	牛乳 豚肉 卵 豆腐 ヨーグルト	人参 大豆もやし 大根 ほうれん草 ねぎ	783 28.4	21.3 2.8	
8	火	ご飯	○	いわしのカレー立田揚げ 小松菜のごま和え 切り干し汁 プリン	米 砂糖 プリン	牛乳 いわし ごま 油揚げ	小松菜 もやし 人参 切り干し大根 干しいたけ ねぎ	826 26.7	24.6 2.3	
9	水	米粉パン	○	タンダーリーチキン ベジタブルソテー ポトフ	パン バター 砂糖 じゃがいも	牛乳 鶏肉 ウイン ナー ベーコン ヨーグルト	人参 コーン いんげん 玉ねぎ キャベツ セロリ	784 39.7	25.6 2.6	長生郡 市駅伝 大会
10	木	きのこご飯	○	和風きんぴら包み焼き ゴマネーズサラダ 生揚げの味噌汁	米 砂糖 ごま マヨネーズ	牛乳 鶏肉 生揚げ 油揚げ	しめじ まいたけ 人参 干しいたけ キャベツ きゅうり 大根 ねぎ	764 25.3	21.8 2.9	
11	金	ミルクロール	○	牛肉入りコロッケ コールスロー ミネストローネ	パン 油 マカロニ ドレッシング	牛乳 ツナ 牛肉 ベーコン	キャベツ きゅうり コーン 人参 玉ねぎ しめじ	821 25.3	31.1 3	前期日 課終了
15	火	ご飯	○	ポークシューマイ 鶏肉の青じそドレッシング煮 青梗菜のスープ	米 ドレッシング	牛乳 鶏肉 豚肉 うずら卵 ベーコン	人参 いんげん 青梗菜 えのき コーン	771 26.9	24.7 2.6	後期日 課開始
16	水	シュガートースト	○	ミートボールマトソース ブロッコリとチキンのサラダ ひよこ豆のスープ	パン マーガリン じゃがいも ごま 砂糖 油	牛乳 豚肉 鶏肉 ひよこ豆	ブロッコリ 人参 キャベツ コーン 玉ねぎ パセリ	744 28.2	27.2 2.8	
17	木	ご飯	○	さば文化干し 秋野菜の煮物 ニラ玉味噌汁	米 油 砂糖 さつまいも	牛乳 さば 豆腐 卵 揚げボール	人参 れんこん ごぼう 干しいたけ いんげん ニラ えのき	751 29.9	17.6 2.8	
18	金	1年C組リクエスト キムチご飯	ジョ ア	鶏のから揚げ はちみつレモンゼリー 野菜サラダ(香味塩ドレッシング)	米 片栗粉 油 ドレッシング	鶏肉 豚肉 鶏肉	白菜 しょうが きゅうり キャベツ 人参 レタス コーン	784 26.9	17.7 3	やま ゆり祭
21	月	ご飯	○	豆腐ハンバーグ おろしソース ピリ辛サラダ 豚汁	米 ごま油 砂糖 さといも	牛乳 豆腐 鶏肉 豚肉 ちくわ	大根 人参 キャベツ コーン ブロッコリ ごぼう ねぎ にんにく	801 26.2	24 2.8	
22	火	あんかけ皿うどん	○	ワカメサラダ ぶどうヨーグルト	うどん 砂糖 ごま油	牛乳 豚肉 なた かにかまぼこ さつまいも ヨーグルト	人参 玉ねぎ キャベツ たけのこ きくらげ もやし きゅうり コーン	768 31.9	19.6 2.9	
23	水	麦ご飯	○	チキンカレー 花野菜とりんごのサラダ オレンジゼリー	米 麦 油 マヨネーズ じゃがいも	牛乳 鶏肉	玉ねぎ 人参 にんにく しょうが ブロッコリ カリフラワー りんご	829 22.8	22.4 2.6	
24	木	ご飯	○	ぶりキャベツカツ ひじきのそぼろサラダ さつまいもときのこの味噌汁	米 油 砂糖 さつまいも ごま	牛乳 ぶり 豚肉 油揚げ	人参 もやし 小松菜 にんにく しめじ ごぼう 干しいたけ ねぎ	779 24.5	19.3 2.8	
25	金	パンキンパン	○	スパゲティボロネーゼ ブルブル寒天のサラダ りんご	パン ジャム スパゲティ 油	牛乳 豚肉 粉チーズ	人参 セロリ トマト コーン キャベツ きゅうり りんご	820 29.3	23.6 2.5	
28	月	ご飯	○	いわしのハンバーグ 肉じゃが 高野豆腐の味噌汁	米 じゃがいも 砂糖 油	牛乳 豚肉 いわし 高野豆腐	人参 玉ねぎ 大根 小松菜 グリンピース	781 32.5	16.6 3	
29	火	うま煮丼	○	切り干し大根のピリ辛サラダ オレンジ	米 片栗粉 砂糖 ごま油	牛乳 豚肉 うずら卵	人参 白菜 たけのこ しめじ きくらげ ねぎ 切り干し大根 きゅうり	775 25.8	14.2 2.4	
30	水	黒糖パン	○	チーズフォンデュサンドコロッケ ポークソテーサラダ コンソメスープ	パン 油 クルトン ドレッシング	牛乳 チーズ 鶏肉 豚肉	玉ねぎ しょうが 玉ねぎ もやし ほうれん草 人参 キャベツ コーン	778 26	28.5 2.2	
31	木	ジャンバラヤ	○	ハローウィンハンバーグ キャベツとコーンのサラダ パンプキンパピロア	米 油 砂糖 パピロア	牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン	人参 ピーマン にんにく キャベツ きゅうり 玉ねぎ しょうが コーン	819 28.8	27.2 2.4	ハロー ウィン
中学生の基準値				エネルギー 830Kcal	たんぱく質 33.2g			脂質 23.1g	塩分 2.5g	

【給食食材についてお知らせ】

今月使用する主な食材の産地は、以下の通りです。仕入れの状況によって、変更になることもあります。

米：長生郡市 牛乳：千葉県 豚肉：千葉県 鶏肉：北海道・岩手県 玉ねぎ：北海道 ニラ：栃木県
 人参：北海道 じゃがいも：北海道 もやし：千葉県 きゅうり：埼玉県 小松菜：埼玉県 ねぎ：青森県
 ほうれん草：群馬県、栃木県 キャベツ：長野県 レタス：長野県、茨城県 大根：北海道 ごぼう：茨城県
 ピーマン：茨城県 れんこん：千葉県 さつまいも：千葉県 パプリカ：韓国 りんご：長野県