

令和5年度 10月献立表

伊豆の国市立
菫山中学校

日	曜	献立 (牛乳は毎日つきます)	<赤> おもに体をつくるものになる食品		<緑> おもに体の調子を整えるものになる食品		<黄> おもにエネルギーのもとになる食品		エネルギー たんぱく質 脂質%	お知らせ	
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質			
2	月	中華麺					小麦粉		807kcal 31.1g 31.2%	リク エス ト3組 献立	
		しょうゆラーメンつけ汁	豚肉 なた		葉ねぎ チンゲン菜 にんじん	にんにく しょうが もやし		ごま油			
		揚げ餃子	豚肉 大豆たんぱく		にら	キャベツ 玉ねぎ しょうが	小麦粉 砂糖 でん粉	ごま油 油			
		キャベツとりんごのサラダ				キャベツ きゅうり りんご	砂糖	油			
		焼きプリンタルト	卵	乳 脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	マーガリン			
3	火	麦ご飯					米 麦		701kcal 31.4g 30.2%		
		さばの七味焼き	さば		葉ねぎ	にんにく		ごま油 ごま			
		小松菜のごま和え			小松菜 にんじん	キャベツ	砂糖	ごま			
		きのこ汁	鶏肉 豆腐		にんじん みつば	干し椎茸 きくらげ えのき茸 しめじ					
		ぶどう				ぶどう					
4	水	食パン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	748kcal 27.2g 29.8%		
		メイプルジャム		寒天			水あめ 砂糖 メイプルシロップ				
		かぼちゃのいがりコロッケ	鶏肉 卵	脱脂粉乳	かぼちゃ	玉ねぎ	砂糖 小麦粉 そうめん	油			
		じゃこと大根のサラダ		ちりめんじゃこ	小松菜	大根 キャベツ とうもろこし		ごま油			
		野菜スープ	ベーコン		チンゲン菜	玉ねぎ とうもろこし		油			
		ヨーグルト		乳 寒天		ブルーベリー果汁	砂糖				
5	木	麦ご飯					米 麦		751kcal 27.2g 27.8%		
		ポークカレー	豚肉	ヨーグルト チーズ	にんじん	にんにく セロリー 玉ねぎ	じゃがいも	油			
		ツナサラダ	マグロフレーク			キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	油			
		ぶどう				ぶどう					
6	金	麦ご飯					米 麦		725kcal 30.1g 25.5%		
		豆腐ハンバーグきのこあんかけ	豆腐 豚肉 卵	牛乳	にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ えのき茸 しめじ	砂糖 パン粉 片栗粉	油			
		里芋のみそ汁	豆腐 みそ		葉ねぎ		里芋				
		みかん				みかん					
9	月	ス ポ ー ツ の 日 (祝 日)									
10	火	麦ご飯					米 麦		700kcal 30.1g 24.3%	目 の 愛 護 テ ィ 献 立	
		鮭の塩こうじ焼き	鮭			目の健康に欠かせない ビタミンAを多く含んでいます	米				
		野菜のごま醤油和え	ハム		ほうれん草	キャベツ	目の健康に欠かせない アントシアニンを多く 含んでいます	ごま油			
		かぼちゃのみそ汁	豆腐 みそ		かぼちゃ	キャベツ					
		ブルーベリーゼリー				ブルーベリー果汁	砂糖				
11	水	背割りロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	809kcal 30.8g 39.3%		
		焼きフランク	フランクフルト				砂糖				
		小松菜のソテー	ベーコン		小松菜	とうもろこし キャベツ		油			
		さつまいものシチュー	鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん	玉ねぎ マッシュルーム	さつまいも 小麦粉	油 バター			
12	木	給 食 な し									
13	金	きのこピラフ	ベーコン			にんにく 玉ねぎ とうもろこし マッシュルーム エリンギ しめじ	米 麦	油	754kcal 33.0g 35.4%		
		タンドリーチキン	鶏肉	ヨーグルト							
		小松菜サラダ	ハム		小松菜	もやし	砂糖	ごま油 ごま			
		飛鳥スープ	ベーコン みそ	牛乳	にんじん	玉ねぎ 枝豆	じゃがいも	油			
16	月	ゆかりご飯				ゆかり粉	米 麦		733kcal 28.5g 24.4%		
		里芋と鶏肉の煮物	鶏肉		にんじん さやいんげん	こんにゃく	里芋 砂糖	油			
		豆腐ともやしのみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ			もやし					
		みかん				みかん					

17	火	キムタクご飯	ベーコン	昆布	にんじん いら	キムチ漬(白菜・大根・ねぎ・にんにく・しょうが) つぼ漬(大根)	米 砂糖 水あめ	油	764kcal 23.9g 35.8%	1 リク エス ト 3 献立 2 組	
		じゃがいもだんご		チーズ	にんじん パセリ	セロリー	じゃがいも 片栗粉	油			
		海藻サラダ	マグロフレーク	海藻ミックス		こんにゃく きゅうり	砂糖	ごま油			
		卵スープ	卵		にんじん チンゲン菜	玉ねぎ	片栗粉	油			
		お米のババロア	豆乳				砂糖 米粉 水あめ	油			
18	水	黒糖ロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 黒糖 砂糖	ショートニング	839kcal 30.7g 31.5%		
		マカロニグラタン	鶏肉	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん グリンピース	玉ねぎ	小麦粉 マカロニ パン粉	油 バター			
		ミネストローネ	ベーコン	チーズ	にんじん トマト パセリ	にんにく セロリー 玉ねぎ とうもろこし	マカロニ じゃがいも	バター			
		ぶどう				ぶどう					
19	木	給 食 な し									
20	金	わかめご飯		わかめ			米 麦		781kcal 33.3g 32.9%	1 リク エス ト 3 献立 2 組	
		鶏の唐揚げ	鶏肉			にんにく	片栗粉	油			
		納豆和え	納豆 かつお節		小松菜 にんじん						
		キムチスープ	豚肉 みそ	昆布	にんじん 葉ねぎ いら	大根 白菜 しめじ キムチ漬(白菜・大根・ねぎ・にんにく・しょうが)	もち粉 砂糖	油			
23	月	麦ご飯					米 麦		736kcal 33.2g 26.7%		
		のりかつおふりかけ	かつお節	青のり 黒のり			砂糖 てん粉				
		関東煮	鶏肉 竹輪 さつま揚げ 生揚げ うすら卵		にんじん	こんにゃく だいこん	砂糖 里芋				
		豆腐とチンゲン菜のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		チンゲン菜						
		みかん				みかん					
24	火	さつまいもご飯					さつまいも 米	ごま	725kcal 32.8g 26.3%		
		つくねの照り焼き	鶏肉 みそ 卵	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが 根深ねぎ	パン粉 砂糖 片栗粉				
		もやしのごま落とし			にんじん	もやし キャベツ		ごま			
		けんちん汁	鶏肉 豆腐		にんじん 小松菜	こんにゃく 干し椎茸 ごぼう 大根 根深ねぎ		ごま油			
25	水	スイートポテトパン		脱脂粉乳 牛乳			小麦粉 砂糖 さつまいも	ショートニング バター ごま	800kcal 36.6g 34.6%		
		白身魚の香味フライ	ホキ 卵	チーズ	パセリ		小麦粉 パン粉	油			
		ほうれん草サラダ	ハム	わかめ	ほうれん草 にんじん		砂糖				
		白玉ときのこのスープ	ベーコン 鶏肉		チンゲン菜	椎茸 えのき茸 しめじ	白玉団子	油			
26	木	麦ご飯					米 麦		703kcal 25.7g 32.2%		
		豆腐のみそ炒め	豚肉 焼き豆腐 みそ		にんじん ビーマン	しょうが 玉ねぎ たけのこ	砂糖 片栗粉	油			
		シルバーサラダ	ハム		にんじん	きゅうり キャベツ	はるさめ	マヨネーズ			
		白菜スープ	ベーコン		にんじん いら	白菜		油			
27	金	栗ご飯					米	栗 ごま	850kcal 33.9g 26.3%	十 三 夜 の 行 事 食	
		鶏肉の揚げしんじょ	鶏肉 豚肉 おから 卵			玉ねぎ しょうが	パン粉 やまといも	油			
		おろし和え			小松菜 にんじん	大根					
		月見汁			小松菜	ごぼう えのき茸	白玉団子				
		お月見大福	豆乳 いんげん豆				砂糖 米粉 水あめ てん粉 さつまいも				
30	月	麦ご飯					米 麦		729kcal 35.0g 22.9%		
		焼きししゃも	ししゃも								
		肉じゃがのカレー煮	豚肉 さつま揚げ		にんじん さやいんげん	玉ねぎ	砂糖 じゃがいも	油			
		あおさのみそ汁	おふ みそ	あおさ	葉ねぎ ほうれん草						
31	火	給 食 な し									

※献立は仕入れの都合により一部変更する場合があります。(事前にお知らせします。)

★10/10(火)・・・「目の愛護デー」です。10を横に倒すと盾と目の形になることから制定されました。「目」の健康に役立つ食べ物を使った献立にしました。

★10/2(月)、10/17(火)、10/20(金)・・・2年3組、1年1組、3年2組のクエスト献立

1学期に実施した給食の残量調査で残量が少なかったクラスのクエスト献立を入れました。1年1組と3年2組は、料理の組み合わせの関係で2日間に分けて実施します。お楽しみに！

