

[10月 献立予定表]

2023年 10月度

1(中学校)

日	献立名	牛乳	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		その他	エネルギー 蛋白質 脂質 塩相当量
			1群 魚肉大豆 大豆製品	2群 牛乳 小魚海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ果実	5群 穀類いも類 砂糖	6群 油脂 種実		
2月	黒米ごはん	○	おくunch料理・郷土料理 (牛乳D)				米,黒米			778 kcal
	鶏肉の天ぷら		鶏肉	あおのり		にんにく	小麦粉A,でんぷん	油	塩,こしょう	30.0 g
	煮ごみ		鶏肉,あずき		にんじん	ごぼう,れんこん,椎茸	福頭,こんにやく,三温糖	油,くり	酒,みりん,しょうゆ	25.6 g
	はんぺんのお吸い物		(すけそつたら)		にんじん,ねぎ	白菜,玉ねぎ, えのきたけ	(でんぷん,砂糖 やまいも,小麦粉A)	油	塩,しょうゆ,酒,かつお節,昆布だし	2.2 g
3火	ごはん	○	(牛乳D)				米			737 kcal
	厚焼卵		(卵C)			(でんぷん,砂糖)	(油)	(塩,かつおぶしエキス)	33.6 g	
	三色和え		ロースハム	青ピーマン	もやし	三温糖	ごま油	しょうゆ,塩	21.3 g	
	豚すき		豚肉,焼き豆腐	にんじん,ねぎ	玉ねぎ,白菜,しめじ	こんにやく,三温糖	油	酒,しょうゆ	2.6 g	
4水	ごはん	○	(牛乳D)				米			803 kcal
	麻婆豆腐		豚肉,豆腐,みそ		にんじん,ねぎ	にんにく,しょうが,玉ねぎ, たけのこ,椎茸	三温糖,でんぷん	油,ごま油	酒,とりがら,しょうゆ, テンメンジャン,トウバンジャン	28.9 g
	焼売		(豆腐,イトヨリ,豆乳)	(ひじき)	(にんじん)	(枝豆,玉ねぎ,コーン)	(砂糖,小麦粉A, でんぷん)	(油)	(塩) しょうゆ	26.6 g
	なし		ふるさと食材伊万里の日/ 新高			なし			2.0 g	
5木	ごはん	○	(牛乳D)				米			748 kcal
	さばのみりん漬け焼き		さば			三温糖		魚醤,塩,みりん,しょうゆ	33.5 g	
	ひじきの炒め煮		豚肉,大豆	ひじき	にんじん,いんげん	椎茸	こんにやく,三温糖	油	みりん,酒,しょうゆ	24.6 g
	豚汁		豚肉,厚揚げ,みそ		にんじん,ねぎ	大根,ごぼう,しょうが, しめじ	福頭	油	煮干しだし	2.0 g
6金	麦ごはん	○	ハッピーにんじん (牛乳D)				米麦			873 kcal
	きのこチキンのカレー		鶏肉	チーズD	にんじん,トマト	にんにく,玉ねぎ,しめじ エリンギ	じゃがいも	油	カレールー,チャツネ,ケチャップ ウスターソース,	29.7 g
	海藻サラダ		まぐろ水煮	海藻ミックス	にんじん	キャベツ,コーン		青じそドレッシング	塩	35.0 g
	ウインナー		ウインナー							4.1 g
10火	ごはん	○	目の愛護デー (牛乳D)				米			788 kcal
	鶏肉の紅葉焼き		鶏肉		にんじん		パン粉A	卵抜きマヨネーズ	塩,こしょう,酒	31.6 g
	茎わかめの金平		豚肉	茎わかめ	にんじん	ごぼう	こんにやく,三温糖	ごま,油	みりん,しょうゆ	29.2 g
	ほうれん草のみそ汁		厚揚げ,みそ		ほうれんそう	玉ねぎ	じゃがいも		煮干しだし	2.2 g
11水	ごはん	○	(牛乳D)				米			777 kcal
	秋の香ごはんの具		鶏肉		にんじん,いんげん	ごぼう,えのきたけ,しめじ	三温糖	ごま,油,くり	酒,みりん,しょうゆ	29.3 g
	白身魚のあんかけ		(メルルーサ)		にんじん,絹さや	玉ねぎ,しょうが,椎茸	でんぷん	油	塩,しょうゆ,とりがら,酒	22.0 g
	いなか汁		厚揚げ		にんじん,ねぎ	大根	じゃがいも		しょうゆ,煮干しだし	1.9 g
	さつまポテト					(さつまいも,砂糖)	(油)	(みりん,水飴,塩)		
12木	わかめごはん	○	(牛乳D)				米		塩	862 kcal
	ほうれん草オムレツ		(卵C)		(ほうれんそう)		(でんぷん)	(油)	塩	32.3 g
	加カリアモンド*サラダ				にんじん,パプリカ	キャベツ,きゅうり		野菜いっぱいドレッシング, アーモンド	ケチャップ,とんかつソース,野菜ブ イオン,塩,こしょう,チリパウダー,ワ イン,ローレル,トマトピューレ	31.4 g
	チリコンカン		鶏肉,豚肉,大豆		にんじん,トマト	玉ねぎ,マッシュルーム 枝豆	じゃがいも	油		3.6 g
13金	麦ごはん	○	(牛乳D)				米麦			830 kcal
	坦々飯の具		豚肉,みそ		にんじん,ねぎ	にんにく,しょうが,玉ね ぎ,椎茸	三温糖,でんぷん	ねりごま,油	酒,みりん,トウバンジャン,しょうゆ	30.3 g
	エビチリソース		(えびF)		パセリ		(小麦粉A,でんぷん, 砂糖)	油	チリソース,ケチャップ, (塩)	27.9 g
	ワンタンスープ		焼き豚ACD		にんじん,チンゲンツァイ	玉ねぎ,しめじ	ワンタンA	ごま油	酒,とりがら,塩,しょうゆ,こしょう	2.7 g
16月	ごはん	○	(牛乳D)				米			823 kcal
	ちくわのカレー揚げ		ちくわ			小麦粉A,でんぷん	油	カレー粉	32.6 g	
	野菜のごま和え		油揚げ		ほうれんそう,にんじん	もやし	三温糖	ごま	しょうゆ,塩	25.4 g
	厚揚げと大根の煮物		鶏肉,厚揚げ		にんじん,いんげん	大根,ごぼう,椎茸,しょう が	さといも,こんにやく,三温 糖	油	みりん,酒,しょうゆ,かつお節	2.7 g

【加工食品に含まれるアレルギー物質となる特定原材料の使用状況】 * 該当食品の右横に表示 A:小麦 B:そば C:卵 D:乳・乳製品 E:落花生 F:えび、かに
 ※調味料及びコンタミ等によるものについてはこれまで通り表示していませんので、食物アレルギー等で詳しい資料が必要な方は学校へお申し出ください。
 ※コンタミとは、食品を製造する際に、原材料としては使用していないにも関わらず特定の原材料などが、製造過程の中で混入してしまう可能性があることです。
 ★しらす干しは、カニ、エビ、イカ等が混ざる漁法で採取されていますので混入の可能性があります。

[10月 献立予定表]

2023年 10月度

2(中学校)

日	献立名	牛乳	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		その他	エネルギー 蛋白質 脂質 塩相当量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			魚肉大豆 大豆製品	牛乳 小魚海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ果実	穀類いも類 砂糖	油脂 種実		
17 火	ごはん／黒糖ビーンズ	○	(大豆)	〈牛乳D〉			米(黒糖)			779 kcal
	さばごま衣焼き		さば			しょうが		ごま,油	みりん,酒,しょうゆ,塩	33.6 g
	大豆の磯煮		大豆	昆布	にんじん	ごぼう,椎茸	こんにやく,三温糖	油	酒,みりん,しょうゆ	28.6 g
	なめこ汁		豆腐,油揚げ,みそ,		ごまつな	玉ねぎ,なめこ	じゃがいも		煮干しだし,	2.3 g
18 水	食パン	○	ハッピーにんじん		〈牛乳D〉		食パンAD			765 kcal
	ハンバーグのケチャップソース		(豚肉,鶏肉)			(玉ねぎ)	三温糖,(でんぷん)		ケチャップ,ウスターソース, ワイン(塩)	29.8 g
	ツナサラダ		まぐろ水煮			キャベツ,きゅうり,枝豆	三温糖	オリーブ油	塩,こしょう,りんご酢,しょうゆ	31.0 g
	さつまいものシチュー		鶏肉,いんげんパース	牛乳D,生クリームD	にんじん	玉ねぎ,しめじ,コーン	さつまいも	油	こしょう,ホワイトルー, ホワイトベース	3.0 g
19 木	ごはん	○	味めぐり給食／広島県		〈牛乳D〉		米			837 kcal
	鶏肉のレモンソースかけ		鶏肉			米粉	でんぷん,三温糖	油	塩,こしょう,レモン果汁,しょうゆ, ワイン	32.8 g
	呉の肉じゃが		牛肉			玉ねぎ	じゃがいも,こんにやく, 三温糖	油	酒,しょうゆ	30.9 g
	大根の味噌汁		油揚げ,木綿豆腐,みそ	わかめ		えのきたけ,玉ねぎ, 大根			煮干しだし	2.8 g
20 金	麦ごはん	○		〈牛乳D〉			米麦			802 kcal
	プルコギ		豚肉		パプリカ,にら	にんにく,しょうが,りんご 玉ねぎ,キャベツ	でんぷん	油,ごま油	酒,焼肉のタレ	31.1 g
	ほうれん草ナムル				ほうれんそう,にんじん	もやし	三温糖	ごま,ごま油	酢,しょうゆ,塩	27.4 g
	中華スープ		卵C			玉ねぎ,レタス,コーン, しめじ,クリームコーン	でんぷん	ごま油	とりから,塩,こしょう,しょうゆ	1.6 g
23 月	ごはん	○		〈牛乳D〉			米			794 kcal
	豚肉のしょうが焼き		豚肉			しょうが	三温糖		酒,みりん,しょうゆ	33.4 g
	れんこんサラダ		かにかまぼこ		にんじん	れんこん,きゅうり,コーン		ごまドレッシングC	塩	24.7 g
	さつま汁		鶏肉,厚揚げ,みそ		にんじん,ねぎ	大根,しょうが	さつまいも		煮干しだし	2.2 g
24 火	ごはん	○		〈牛乳D〉			米			809 kcal
	鮭のちゃんちゃんやき(魚)		さけ					バターD,オリーブ油	塩	36.0 g
	鮭のちゃんちゃんやき(野菜)		みそ		にんじん,にら	キャベツ,もやし,玉ねぎ, にんにく	三温糖,でんぷん	油	みりん,しょうゆ	27.3 g
	里芋のうま煮		鶏肉,高野豆腐		にんじん,いんげん	ごぼう,大根,椎茸	さといも,こんにやく, 三温糖	油	酒,みりん,しょうゆ,かつお節	2.9 g
25 水	青菜しらすごはん	○		しらす干し 〈牛乳D〉	青菜		米砂糖	ごま	削り節粉末,昆布,塩	772 kcal
	牛肉コロッケ		(牛肉,大豆,卵C)	(脱脂粉乳D)		(玉ねぎ)	(じゃがいも,砂糖,でん 粉,小麦粉A,パン粉A)	油	(塩)	22.8 g
	大根サラダ		まぐろ水煮		にんじん	大根,きゅうり, キャベツ		卵抜きマヨネーズ,ごま	レモン果汁,塩,しょうゆ	28.7 g
	イタリアンスープ		ベーコン,卵C	チーズD	にんじん,ほうれんそう	玉ねぎ,コーン	パン粉A		野菜パイオン,塩,こしょう,ワイン	3.4 g
26 木	麦ごはん	○		〈牛乳D〉			米麦			799 kcal
	中華丼の具		豚肉,うずら卵C, えび,いか		にんじん,ごまつな	玉ねぎ,椎茸,キャベツ, しょうが	でんぷん	油,ごま油	しょうゆ,塩,こしょう,とりから	31.8 g
	揚げギョーザ		(鶏肉,大豆)	(ひじき)	(にら)	(キャベツ,玉ねぎ)	(でんぷん,小麦粉A 砂糖)	油	(しょうゆ,魚介エキス,塩)	26.9 g
	パンサンスー		かにかまぼこ		にんじん	もやし,きゅうり	三温糖	ごま,ごま油	酢,しょうゆ,塩	2.5 g
27 金	ごはん	○		〈牛乳D〉			米			772 kcal
	鶏肉の照り焼き		鶏肉			しょうが	三温糖		みりん,酒,しょうゆ	31.9 g
	おからサラダ		ロースハム,おから	チーズD	にんじん	きゅうり,玉ねぎ	三温糖	卵抜きマヨネーズ	しょうゆ,りんご酢,塩,こしょう	28.9 g
	かき玉汁		鶏肉,卵C,かまぼこ		にんじん,ごまつな	えのきたけ,玉ねぎ	麩A,でんぷん		塩,しょうゆ,かつお節, 昆布だし	2.3 g
30 月	ごはん	○		〈牛乳D〉			米			768 kcal
	いわしのおかか煮		(いわし,かつお節)				(砂糖,でんぷん)		(しょうゆ,みりん,塩)	32.3 g
	白菜としらすの煮びたし		豆腐,油揚げ	しらすぼし	ごまつな	白菜	三温糖	油	しょうゆ	23.9 g
	具うどん		鶏肉		にんじん,ねぎ	玉ねぎ,椎茸,しめじ	うどんA		塩,しょうゆ,煮干しだし,昆布だし	3.0 g
31 火	ごはん	○		〈牛乳D〉			米			745 kcal
	さつまいもの天ぷら						(さつまいも,でんぷん 小麦粉A)	油	(塩)	22.4 g
	切り干し大根の含め煮		油揚げ,さつま揚げ		にんじん,いんげん	切干大根,椎茸	こんにやく,三温糖	ごま,油,ごま油	酒,みりん,しょうゆ	23.4 g
	とりごぼう汁		鶏肉,豆腐		にんじん,ねぎ	玉ねぎ,ごぼう,大根 しめじ		油	塩,しょうゆ,かつお節, 昆布だし	1.6 g