

[献立予定表 (配布用)]

2024年 10月

川島中学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
1 火	麦ごはん		精白米,精麦		777 kcal
	さつまい	鶏肉,油揚げ,ミックスみそ	さつまいも	ごぼう,だいごん,にんじん,ねぎ	35.1 g
	鯖の照り焼き	さむら			18.7 g
	ほうれん草のごま和え		すりごま	ほうれん草,もやし,にんじん	2.2 g
2 水	小型パン		小型パン		753 kcal
	スパゲティナポリタン	豚ひき肉	スパゲティ,オリーブ油	にんじん,玉ねぎ,マッシュルーム,青ピーマン,しょうが,にんにく,トマト	30.1 g
	オムレツ	オムレツ			25.4 g
	イタリアンサラダ		イタリアンドレッシング	キャベツ,きゅうり,赤ピーマン,にんじん	3.2 g
3 木	麦ごはん		精白米,精麦		744 kcal
	わかめスープ	わかめ,木綿豆腐	マロニー	玉ねぎ,ねぎ	29.4 g
	焼き肉	豚肉	ごま油,三温糖,サラダ油	しょうが,にんにく,ねぎ	18.7 g
	キムチナムル		いりごま,ごま油,三温糖	ほうれん草,もやし,にんじん,白菜,キムチ,しょうが,にんにく	2.1 g
7 月	黒パン		黒パン		863 kcal
	チキンピンス	大豆,鶏肉	じゃがいも,サラダ油,三温糖	玉ねぎ,にんじん,トマト	31.6 g
	イカのマリネ	イカフリッター	大豆油,三温糖	玉ねぎ,パセリ	31.3 g
	こんにゃくサラダ		こんにゃく,サラダ,和風ドレッシング	だいごん,チンゲンサイ,コーン	3.3 g
8 火	麦ごはん		精白米,精麦		826 kcal
	白玉麩のすまし汁	わかめ,かまぼこ	白玉麩	えのきたけ,干し椎茸,ごまつな	35.0 g
	鯖の味噌煮	さば,赤みそ	中ざら糖	しょうが	17.8 g
	五目さんぴら	はんぺん	こんにゃく,大豆油,三温糖,すりごま	にんじん,ごぼう,れんこん,さやいんげん	3.8 g
9 水	一食用うどん		うどん		814 kcal
	きつねうどんのつゆ	鶏肉,かまぼこ,油揚げ		干し椎茸,にんじん,ねぎ,はくさい	31.7 g
	かきあげ		野菜かき揚げ,大豆油		20.8 g
	切干大根の煮付	油揚げ	すりごま,中ざら糖	切干大根,にんじん	2.4 g
10 木	麦ごはん		精白米,精麦		783 kcal
	味噌汁(なす)	油揚げ,木綿豆腐,赤みそ		なす,ねぎ	32.3 g
	三色そばろ(鍋)	いり卵,鶏ひき肉,大豆	三温糖,いりごま,サラダ油	しょうが,にんじん,グリーンピース	20.1 g
	小松菜のおかかあえ	かつお節		ごまつな,にんじん,もやし	2.5 g
11 金	麦ごはん		精白米,精麦		732 kcal
	ワンタンスープ	焼き豚	ワンタン皮	にんじん,もやし,にら	26.0 g
	中華丼の具	豚肉	サラダ油,かたくり粉,ごま油	きくらげ,にんじん,玉ねぎ,はくさい,だけ,のこ,青ピーマン	13.8 g
	杏仁豆腐		杏仁豆腐		2.3 g
17 木	麦ごはん		精白米,精麦		764 kcal
	ハッシュドポーク	豚肉	ハヤシルー	にんじん,玉ねぎ,マッシュルーム,グリーンピース,にんにく,ブルーベリー	25.5 g
	小松菜のソテー		オリーブ油	ごまつな,もやし,ふなしめじ,コーン	15.5 g
	りんご			りんご	2.2 g
18 金	秋の五目ごはん	鶏肉,油揚げ	アルファ化米,サラダ油,くり,中ざら糖	にんじん,ごぼう,干し椎茸	759 kcal
	湯葉のすまし汁	湯葉,かまぼこ,木綿豆腐		ごまつな,えのきたけ	27.4 g
	円空里芋コロッケ		円空里芋コロッケ,大豆油		21.2 g
	みかん			みかん	2.5 g
21 月	コッペパン		コッペパン		743 kcal
	白菜スープ	ベーコン		はくさい,玉ねぎ,パセリ	27.1 g
	肉団子のケチャップ煮	肉だんご	大豆油,三温糖,サラダ油	玉ねぎ,にんじん,青ピーマン,マッシュルーム	29.9 g
	海藻サラダ	海藻ミックス		にんじん,だいごん	4.3 g
22 火	麦ごはん		精白米,精麦		829 kcal
	きのこ汁	木綿豆腐,かまぼこ		えのきたけ,まいたけ,ねぎ	32.9 g
	秋刀魚の塩焼き	さんま			26.7 g
	吹き寄せ煮	はんぺん	くり,こんにゃく,中ざら糖	れんこん,だいごん,にんじん	2.0 g
23 水	ソフト麺		ソフト麺		876 kcal
	中華あんかけ	豚肉	サラダ油,三温糖,かたくり粉,ごま油	しょうが,にんじん,玉ねぎ,はくさい,チンゲンサイ,ふなしめじ,だけ,のこ,干し椎茸	35.5 g
	サツマイモと小魚の揚げ煮	味付小魚,あおりの	さつまいも,大豆油,三温糖,いりごま		19.5 g
	コーンもやし			もやし,コーン	2.6 g
24 木	麦ごはん		精白米,精麦		748 kcal
	ほうれん草のすまし汁	わかめ,かまぼこ,木綿豆腐		ほうれん草	26.4 g
	厚揚げの肉味噌かけ	生揚げ,豚ひき肉,赤みそ	中ざら糖,かたくり粉	しょうが	19.7 g
	まわかめの炒め煮	まわかめ	こんにゃく,サラダ油,白ざら糖,ごま	ごぼう,にんじん,とうがらし	2.4 g
25 金	麦ごはん		精白米,精麦		792 kcal
	なめこの味噌汁	木綿豆腐,油揚げ,わかめ,ミックスみそ		だいごん,なめこ(氷煮缶詰),ねぎ	34.0 g
	ささみの南蛮漬	鶏ささみ	かたくり粉,大豆油,三温糖	にんじん,ねぎ,玉ねぎ	19.5 g
	小松菜のお浸し	油揚げ		ごまつな,にんじん,もやし	2.6 g
28 月	米粉入り食パン		米粉入り食パン		866 kcal
	秋味シチュー	鶏肉,牛乳	じゃがいも,さつまいも,ホワイトルー	にんじん,玉ねぎ,コーン,ふなしめじ	37.1 g
	ハンバーグ	ハンバーグ,赤みそ	三温糖		32.9 g
	ビーンズサラダ	大豆	ノンfatミドレッシング	にんじん,キャベツ,枝豆	3.5 g
29 火	麦ごはん		精白米,精麦		833 kcal
	けんちん汁	豚肉,木綿豆腐,油揚げ	さといも,こんにゃく	にんじん,だいごん,ごぼう,ねぎ	37.8 g
	サケのもみじ焼き	さけ	パセリ,おろし(卵なし)	人参ペースト	24.2 g
	ひじきの炒め煮	干ひじき,油揚げ	三温糖,いりごま,サラダ油	にんじん,枝豆	1.9 g
30 水	ラーメン(1食用)		中華めん		973 kcal
	醤油ラーメン	焼き豚,なると	ごま油	しょうが,にんにく,にんじん,はくさい,もやし,ねぎ,コーン	35.0 g
	ポイルウィンナー	ウィンナー			40.7 g
	ごぼうサラダ	ヨーグルト	奮りごまドレッシング	ごぼう,にんじん,きゅうり,キャベツ	3.8 g
31 木	麦ごはん		精白米,精麦		826 kcal
	味噌汁(南瓜)	木綿豆腐,油揚げ,わかめ,ミックス味噌		かぼちゃ,ねぎ	36.1 g
	豚肉の塩こうじ炒め	豚肉	三温糖,サラダ油,かたくり粉	玉ねぎ	20.3 g
	大豆の磯煮	大豆(岐阜県産),昆布	中ざら糖		2.5 g