

[使用材料予定表]

2023年 10月

各務原市立鞠沼中学校

日	献立名	牛乳	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
2月	食パン			食パン		706 kcal
	キャベツスープ		ベーコン	サラダ油	キャベツ, 玉ねぎ, にんじん	30.9 g
	チリコンカン	○	豚ひき肉, ミックスビーンズ	サラダ油	玉ねぎ, にんにく	27.3 g
	小松菜のソテー		ウィンナー	サラダ油	こまつな, もやし, ぶなしめじ, コーン	3.3 g
3火	麦ごはん			精白米, 精麦		774 kcal
	さつまい		鶏肉, 油揚げ, ミックスみそ	さつまいも	ごぼう, だいこん, にんじん, ねぎ	30.7 g
	きびなごの南蛮漬	○	きびなご(粉付き)	大豆油, 三温糖	にんじん, 玉ねぎ	16.6 g
	ほうれん草のおかあえ		かつお節		ほうれん草, にんじん, もやし	2.3 g
4水	小型パン			小型パン		742 kcal
	スパゲティナポリタン		ウィンナー	スパゲッティ, サラダ油	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	31.0 g
	オムレツ	○	オムレツ			24.0 g
	ビーンズサラダ		大豆	コーンクリーミードレッシング	にんじん, キャベツ, 枝豆	-3.8 g
5水	麦ごはん			精白米, 精麦		735 kcal
	ワンタンスープ	○	焼き豚	ワンタン皮	にんじん, チンゲンサイ	30.8 g
	油淋鶏		鶏肉ささみ		かたくり粉, 米粉, 大豆油, 三温糖	11.6 g
	切干大根のサラダ			香味中華ドレッシング	切干大根, にんじん, コーン, こまつな	1.7 g
6金	さつま芋ごはん		鶏肉, 油揚げ	α化米, さつまいも, 中ざら糖, サラダ油	にんじん, 干し椎茸	781 kcal
	豚汁		豚肉, 赤みそ	さといも, こんにゃく	ごぼう, だいこん, にんじん, ねぎ	34.6 g
	アジの竜田揚げ	○	あじ		かたくり粉, 米粉, 大豆油	22.7 g
	ブルーベリーゼリー			ブルーベリーゼリー	しょうが	3.0 g
12木	麦ごはん			精白米, 精麦		785 kcal
	ポークカレー		豚肉	じゃがいも, カレールウ, サラダ油	にんじん, 玉ねぎ, しょうが, にんにく, ブルーベリー	24.2 g
	キャベツのソテー	○	ウィンナー	サラダ油	キャベツ, にんじん, コーン	16.5 g
	オレンジ				オレンジ	1.8 g
13金	麦ごはん			精白米, 精麦		811 kcal
	きのこ汁	○	木綿豆腐		干し椎茸, えのきたけ, ぶなしめじ, ほうれん草	33.5 g
	三色鮭そぼろ		いり卵, さけフレーク, 大豆	三温糖, サラダ油	枝豆	18.1 g
	じゃが芋の旨煮			じゃがいも, ごま油, 三温糖	にんじん, 玉ねぎ, さやいんげん	2.6 g
16月	コッペパン			コッペパン		771 kcal
	秋野菜シチュー	○	ウィンナー, 牛乳, クリーム	さつまいも, ホワイトル, サラダ油	玉ねぎ, にんじん, ぶなしめじ	31.1 g
	マーマレードチキン		さき身	マーマレード	にんにく	30.4 g
	海藻サラダ		海藻ミックス		だいこん, にんじん, コーン	2.9 g
17火	麦ごはん			精白米, 精麦		816 kcal
	鮭のすまし汁	○	かまぼこ	白玉鮭	えのきたけ, こまつな	32.9 g
	厚揚げの肉味噌かけ		生揚げ, 豚ひき肉, 赤みそ, 豆乳	中ざら糖, かたくり粉, サラダ油	しょうが	24.5 g
	ひじきの炒め煮		芋ひじき, 油揚げ	三温糖, サラダ油	にんじん, 枝豆	2.2 g
18水	ソフトめん			ソフト麺		816 kcal
	きのこ入りあんかけ	○	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, ねぎ, えのきたけ, ぶなしめじ	32.7 g
	サツマイモと小魚の揚げ煮		味噌小魚, あおりのり	さつまいも, 大豆油, 三温糖, いりごま		19.7 g
	コーンもやし				もやし, コーン	2.6 g
19水	麦ごはん			精白米, 精麦		810 kcal
	キムチスープ	○	豚肉, ミックスみそ	サラダ油	はくさい, キムチ, にら, しょうが, にんにく	28.2 g
	肉団子のヤンニョム炒め		うす味肉団子	三温糖, ごま油, いりごま	にんじん, 玉ねぎ, 赤パプリカ, 黄パプリカ	21.6 g
	ナムル		ツナ	三温糖, サラダ油	もやし, にんじん, こまつな, にんにく	2.1 g
りんご				りんご		

日	献立名	牛乳	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
20金	五目ごはん		鶏肉, 油揚げ	α化米, 中ざら糖, サラダ油	にんじん, 干し椎茸, ごぼう	763 kcal
	いものこ汁			さといも	にんじん, だいこん, ねぎ	33.0 g
	高野豆腐のごま揚げ	○	高野豆腐		黒ごま, かたくり粉, 米粉, 大豆油	24.3 g
	ぶどうヨーグルト		ぶどうヨーグルト		しょうが	2.3 g
23月	黒食パン			黒食パン		754 kcal
	白菜スープ	○	ベーコン	サラダ油	はくさい, 玉ねぎ, にんじん	30.0 g
	イカのレモンソース		いか	米粉, かたくり粉, 大豆油, 三温糖	レモン果汁	25.4 g
	じゃが芋のトマト煮		ウィンナー		じゃがいも, 三温糖, サラダ油	玉ねぎ, にんじん, さやいんげん, トマトジュース
24火	麦ごはん			精白米, 精麦		776 kcal
	わかめスープ	○	わかめ, 木綿豆腐	かたくり粉	えのきたけ, 玉ねぎ, ねぎ	28.6 g
	うずら卵入り八宝菜		豚肉, うずら卵	サラダ油, かたくり粉, ごま油	にんじん, 玉ねぎ, はくさい, たけのこ, 青ピーマン	18.8 g
	パン				パン	2.2 g
25水	一食うどん			うどん		750 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	29.8 g
	さつまいもの天ぷら			さつまいも, 薄力粉, 米粉, 大豆油		22.7 g
	大根とツナの煮物		ツナ	中ざら糖	だいこん	2.0 g
26木	麦ごはん			精白米, 精麦		769 kcal
	なめこ汁	○	木綿豆腐, 油揚げ, 白みそ		なめこ, ねぎ	31.9 g
	豚肉の塩麹炒め		豚肉	三温糖, サラダ油, かたくり粉	玉ねぎ, チンゲンサイ	18.3 g
	茎わかめのきんぴら		茎わかめ	こんにゃく, サラダ油, 中ざら糖	ごぼう, にんじん	2.4 g
27金	麦ごはん			精白米, 精麦		882 kcal
	里芋の味噌汁	○	木綿豆腐, 油揚げ, わかめ, 赤みそ	さといも	ねぎ	33.4 g
	秋刀魚の塩焼き		さんま			25.5 g
	吹き寄せ煮		はんぺん	こんにゃく, 中ざら糖, サラダ油	れんこん, にんじん, 枝豆	2.5 g
みかん					みかん	
30月	米粉コッペパン			米粉コッペパン		838 kcal
	チキンビーンズ	○	大豆, 鶏肉	じゃがいも, 三温糖, サラダ油	にんじん, 玉ねぎ	31.1 g
	かぼちゃコロッケ			大豆油	南瓜のコロッケ	29.4 g
	ごぼうサラダ			ごまドレッシング	ごぼう, にんじん, きゅうり, キャベツ	3.5 g
31火	麦ごはん			精白米, 精麦		782 kcal
	餃子あん汁	○	木綿豆腐, 油揚げ		さといも, こんにゃく	34.9 g
	サケのみもじ焼き		さけ	ベーキングマヨネーズ	人参	21.0 g
	塩昆布和え		塩昆布		キャベツ, きゅうり, にんじん	1.6 g